

श्री सतपंथ शिक्षण संस्कार माला

(भाग २)

अंतरंग

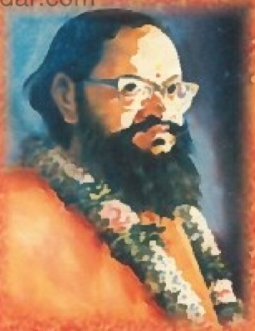
- आचार-संहिता
- अष्टांगयोग
- देव-देवतांचे ध्याने
- देव-देवतांचे मंत्र
- देव-देवतांचे स्तोत्र
- संसारात येणाऱ्या अनेकानेक अडचणींवरील उत्कृष्ठ उपाय



-० प्रकाशक ०-

आचार्य श्री जनार्दन महाराज

सतपंथ साहित्य प्रकाशन, फैजपूर



श्री सत्पंथ शिक्षण संस्कार माला

(भाग २)

अंतरंग

- आचार-संहिता
- अष्टांगयोग
- देव-देवतांचे ध्याने
- देव-देवतांचे मंत्र
- देव-देवतांचे स्तोत्र
- संसारात येणाऱ्या अनेकानेक अडचणींवरील उत्कृष्ठ उपाय



-० प्रकाशक ०-

आचार्य श्री जनार्दन महाराज

सत्पंथ साहित्य प्रकाशन, फैजपूर

अनुक्रमणिका



मनुष्याने पालन करण्याच्या काही आचार-संहिता

१) समाजातील प्रत्येक व्यक्तिने आईबाप, बालबालिका, तरूण व प्रौढ व्यक्तिने सकाळ संध्याकाळी मंदीरात होत असलेल्या आरती करिता हजर रहावे. मंदीरात उदधूप फिरवून वातावरण स्वच्छ व पवित्र केले जाते. भगवान निष्कलंकी नारायणाच्या आसनाची आरती केली जाते. सर्वदेवऋषीवरांचा नमस्कार करावा. सर्वांना व्यक्तिगत नमस्कार करावा. नंतर आपापल्या आसनावर बसून गुरुमंत्रांचे स्मरण रटन करीत करीत डोळे मिटून मन एकाग्र अंतर्मुख करावे.

२) मंदीरात सेवा आरती, पूजेच्या वेळी ध्यानस्थ बसलेल्या व्यक्तीचे ध्यान भंग करू नये, कित्त्येक मंदीरात आरती, पूजकरीता घंटे लावलेले असतात. घंटे, झांज, पेटी, तबला वाजवून कित्त्येक लोक ध्यान भंग करतात. ते योग्य नाही. त्यायोगे ध्यानस्थ व्यक्तीचे मन अस्थिर होते.

३) देवमंदीर हे जीवनशक्ति प्राप्त करवून देणारे उर्जाघर आहे. असे समजून प्रत्येक मनुष्य स्त्री-पुरुष, मुलं मंदीरात येऊन आरती पूजा सेवेत हजर राहतील असे भावमय वातावरण वडिलधाऱ्यांनी गावात उभे करावे. कमीत कमी तेवढ्या वेळेपुरता टी. व्ही. सारखे मनोरंजक कार्यक्रम बंद ठेवावे.

४) दररोज सकाळ, संध्याकाळ मंदीरात गुरुचरणामृत तयार करून गुरुमंत्रांचे स्मरण करीत प्राशन करावे. सकाळी देवदर्शनास जाण्याच्या आधी स्नान करून जावे. संध्याकाळी शक्य असल्यास स्नान करावे किंवा हात-पाय, तोंड धुवावे, स्वच्छ पवित्र वस्त्र नेसावे. डोक्यावर टोपी, खांद्यावर छाटी (उपरणे) व हातात जपमाळ असणे आवश्यक आहे. शाळेत अथवा

न्याय मंदीरात गणवेशात जाणे जरूरीचे असते, त्यापेक्षाही देवमंदीरात आपण कपड्यांची विशेष काळजी घ्यावी. पुरुष मुलें यांनी सदरा, टोपी, उपरणे, पायजमा अथवा धोतर नेसून यावे. स्त्रीयांनी शक्यतो भडक कपडे न वापरता पूजेस पांढरी साडी, ब्लाऊज, घालावे. ही देव मंदीरात जाण्याची आठवण करून देणारी साधने आहेत. त्यायोगे मन प्रसन्न व शांत, स्थिर राहते. चित्रविचित्र पोषाखाने मन चंचल व अस्थिर होते. मनाच्या एकाग्रतेकरितां स्वच्छ धुतलेले पांढरे कपडे परिधान करावे.

५) या विश्वातील मानवी जीवन हे गणिताच्या नियमावर चाललेले असते. कालचक्राच्या गणनेनुसार प्रत्येक मानवाचे जीवन घडत असते व योग्य समय येताच नष्ट होत असते. मध्यंतरीच्या काळात त्यावर जे संस्कार सिंचन केले जाते. त्यावर मानवाची प्रगति वा अधोगति होत असते. सुसंस्काराच्या योगाने त्याला शारीरिक सौख्य, शांति मिळेलच असे नाही. पण मानसिक व आत्मिक शांति मात्र अवश्य मिळते. याच्या उलट कुसंस्काराच्या योगाने शारीरिकही, मानसिकही व आत्मिकशांति सुध्दा मिळणे दुरापास्त आहे. म्हणून मनुष्याने आपण नितीमत्तेच्या अथवा अनियमिततेच्या चाकोरीने जीवन कंठायचे हे ज्याचे त्यानेच ठरवायचे असते. कित्येक नरपशूंना तर एवढ्या पुरते सुध्दां ज्ञान नसते.

६) प्राचिन काळी ऋषिवर मुनिवरांनी या नीतिमुल्यांचा सांगोपांग अभ्यास केलेला आहे. निरनिराळ्या देवीदेवतांची स्मरणे, ध्याने, उपासना, फलश्रुति यांचा सुध्दा अभ्यास करून आपल्याला वैदिक, पौराणिक, तांत्रिक, देवतांच्या उपासना शिकविल्या आहेत. त्यांचा अभ्यास आपण जागृत ठेवण्याचा प्रयत्न करायला हवा आहे. हल्लीच्या शैक्षणिक काळात मनुष्य

कितीही मोठा ऑफिसर असला तरी तो गुलामगिरीत राहतो. पण त्याने देशाचे कार्य आहे या भावनेतून कार्य केले तर त्याला जे आत्मिक समाधान लाभते ते फार वेगळे असते. याकरीतां शील संवर्धन करणे फार महत्त्वाचे आहे. शीलसंवर्धन हेच खरे सुशिक्षण आहे.

७) ब्रह्म हे अज आहे. आकाश–अवकाश–पोकळी हे विश्वव्यापक तत्त्व आहे. पण ते ब्रह्म नव्हे. ब्रह्म तत्त्व हे त्याही पलिकडचे आहे. सर्वव्यापक ज्योतिर्मय चैतन्य स्वरूप ब्रह्म तत्वज्ञानाने जाणता येतो. 'सह नाववतु सह नौ भुनक्तु व तेजस्वीनावधीतमस्तु! मा विद्विषावहै।।' 'सर्वे सुखिन: सन्तु' हे आर्यऋषींचे जीवन होते. त्यांच्या जीवनात संपूर्ण विज्ञानवाद भरलेला आहे.' 'त्यक्तेन भुंजीथा:' प्रथम द्या व मगच खा. यात विश्वशांतीची बीजे आहेत. प्रातर व सायसंध्याविधीने कुलपरंपरा टिकविता येते यासाठी थोडा वेळ तरी स्वस्थ बसण्याचा रोज अभ्यास करावा.

८) वर्णशुध्दि, जातिशुध्दी, कुलशुध्दि ह्या गोष्टी स्त्रियांच्याच स्वाधीन आहेत. स्त्रियांची स्थिती शारीरिक व मानसिक ह्यावर समाजस्थितीचा निकष असतो मेधा व प्रज्ञा ह्या स्त्रियांच्या ठायी उपजतच असतात. गुलाबपुष्पाचे गुलाबत्व रक्षण करण्यासाठी जसे त्याच्या भोवती काटे असतात, तसेच स्त्रियावरील निर्बन्ध हे त्यांच्या स्त्रित्याचे रक्षण करण्याकरितांच असतात ते त्यांना गुलामगिरीत ठेवण्यासाठी नसतात. परंतु हे निर्बन्ध त्यांना पाळावेच लागतात.

९) स्त्रियांतील गुप्त व सुप्त दैवी तेज प्रकट होण्यासाठी लग्न हा उत्तम उपाय आहे. स्त्री, पत्नी यांचेच नाव गृह, पण ही गृहस्थिती ज्यांची बिघडलेली आहे. त्यामागे नेहमीच घरघर असते. त्यासमाजात अराजकता पसरते. घरामध्ये स्त्रीपत्नि

ही कामविकार जिंकण्यासाठीच असते, तर मुले, ही क्रोध लोभादि विकार जिंकण्यासाठीच असतात. मुलांना केवळ विद्यावान करण्यापेक्षा गुणवान करणे हे मातेचे व पित्याचे ध्येय असावे. विद्यासंपन्न मूल गुणसंपन्न होऊच शकेल असे नाही. मुलाला जास्तीत जास्त गुणवान करणे. मातापित्यांचे कर्तव्य आहे. 'गृहिणी सचिवः सखी मिथः प्रिय शिष्या ललिते कलाविधौ.' ही भारतीय स्त्रीत्वाची मांडणी आहे.

१०) आपल्या वंशात सुप्रजा निर्माण व्हावी हाच विवाहबध्द होण्याचा मुख्य हेतू आहे. पातिव्रत्य रक्षण हेच भारतीय नारींचे मुकुटमणि वैशिष्ठ्य आहे. 'पतिव्रता नस्यात केवलं योनिरक्षणात्' हा विचार मनात बाळगून भगिनींनी आपले घर आदर्श ठेवावे. आपली मुले गुणसंपन्न आदर्श ठेवावे. स्वतः स्त्रियांनी आपले आरोग्य चांगले ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. स्वयंपाकगृह, स्नानगृह, बागबगीच्या ह्यातील कामाइतका स्त्रीच्या आरोग्यासाठी दुसरा श्रेष्ठ व्यायाम व उपाय नाही.

आचार्य श्री जनार्दन महाराज
श्री सतपंथ मंदीर संस्थान, फैजपूर

गुरुपौर्णिमा
प्रथम आवृत्ती
९/७/१९९८

पुण्यतिथी महोत्सव
द्वितीय आवृत्ती
१४/१२/२०१०

ॐ

।। श्रीमत्सदगुरवे नमः ।।

।। श्री निष्कलंकी नारायण विजयतेतराम् ।।

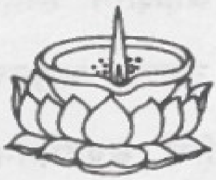
ॐ नमो निष्कलंकी नारायण जनार्दनाय ।
भस्मायुधाय विद्महे दिव्यनेत्राय धीमहि ।।
तन्नोज्वहरः प्रचोदयात् ।
ॐ शांतीः ! शांतीः !! शांतीः !!!

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुदर्वेवो महेश्वरः।
गुरु साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः।।

ॐ काराष्टक !

ॐ हे एकाक्षरी ब्रह्म आद्य पूज्य स्वयंप्रभ।।
साकार नि निराकार दोन्ही एकचि त्या नति।।१।।
ॐ ध्याने मने श्रवणे कीर्तने वा जपादिके।।
ॐ परायणभक्तांसी ब्रह्मानुभव पूर्णची।।२।।
ॐ ब्रह्मस्मरणानेचि ब्रह्मज्ञान हृदि स्फुरे।।
तयाने मोक्षसंसिध्दि तयाने अमृतत्त्वही।।३।।
अखण्डतैलधारावत् दीर्घ घण्टानिनादवत्।।
दीर्घ प्रणव उच्चारी गंभीर शंखनादवत्।।४।।

दिव्य ॐ कार ध्यानाने मन स्वाधीन होतसे।।
ध्यानानेच समाधी ही एकान्तप्रिय सज्जना।।५।।
स्थापावी दृष्टि नासाग्री ईन्द्रिये सर्व रोधुनी।।
करून मन एकाग्र करी ॐ ब्रह्म चिंतन।।६।।
ॐ कारचि परब्रह्म ॐ कारचि महान गुरु।।
ॐ कार परमात्माचि आत्मोत्कार अनन्यही।।७।।
ॐ ब्रह्मध्यानयोगाने विष्णु विष्णुत्व पावला।।
ब्रह्मत्व पावला ब्रह्मा शिवत्व शिव लाभला।।८।।
ॐ कार अष्टका नित्य पठे जो दृढभक्तिने।।
शक्ति भक्ति तथा मुक्ति लाभती त्या न संशय।।९।।
सर्वे ऽ पि सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु न कश्चिददुःखमाप्नुयात्।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः !!!



ध्यान म्हणजे काय?

ध्यान म्हणजे एकरूप होणे, अध्यात्मिक दृष्टीने विचार करता ध्यानाचा अर्थ आनंदप्राप्तीसाठी इंद्रिये, मन, बुध्दी जेव्हा एखाद्या विषयाशी एकरूप होतात त्या एकरूपतेलाच ध्यान म्हणतात, या एकरूतेचे जे विषय आहेत त्यावरून ध्यानाचे प्रकार पुढील प्रमाणे होत.

१) इन्द्रियात्मक ध्यान :-

ह्यालाच तामस ध्यान म्हणतात. आपल्या विविध इंद्रियांच्या विविध वासना (विकार) असतात. त्या वासनांच्या पासून मिळणाऱ्या आनंदासाठी जेव्हा इंद्रिये, मन व बुध्दी समरस होऊन विषय पुर्तीसाठी प्रयत्नशील होतात व स्थिती म्हणजेच इंद्रियात्मक ध्यान होय.

२) देहात्मक ध्यान :-

इंद्रियापेक्षा देह वेगळा आहे. त्याच्या आनंदाने विषयही वेगळे आहेत. तहान, भूक, झोप, थंडी, ऊन, वारा हे देह प्रकृतीचे विषय होत. याचे निवारण करण्याकरितां सर्वांनाच मनबुध्दि इंद्रियाकडून प्रयत्न करावा लागतो. यालाच देहात्मक ध्यान म्हणतात. हे राजस वृत्तीचे ध्यान होय.

३) आध्यात्मिक ध्यान :-

मनाचे तमो - रजोगुण वृत्तिरहित होऊन सात्विक विचारांच्या साह्याने मनाने आत्म्याशी एकरूप होण्याचा केलेला प्रयत्न म्हणजे आध्यात्मिक ध्यान होय.

वरील तीनही प्रकारचे ध्यान हे देहाशी संबंधित आहे. परंतु याच्याही पुढे जाता येते. त्याला विदेही अवस्था म्हणतात. आत्मा हा परमात्म्याच्या जाणीवेच्या अवस्थेत भाव समाधीत असतो. यालाच परमहंस स्थिती म्हणतात. रामकृष्ण परमहंस, नित्यानंद महाराज, चैतन्य महाप्रभू यांसारखे सत्पुरुष विदेही अवस्थेच्या परमानंदात डोलत होते. याच्याही पुढे जे संत परमात्म्याशी एकरूप झालेत ती अवस्था म्हणजे निर्गुण-निराकार पारमार्थिक ध्यान होय. यालाच जीवाची सायुज्यमुक्ति असे म्हणतात. हीच निर्विकल्प समाधी होय.

ध्यान करणाऱ्या साधकांला यम-नियमांची माहिती असणे आवश्यक आहे. कारण यमनियमानुसार वर्तन केल्याशिवाय ध्यानाच्या पायरी पर्यंत पोहोचता येत नाही. म्हणून साधकाने यम नियमांची माहिती करून घेऊन आचरण करावे. यम-नियमांची प्रत्येकी पाच अंगे आहेत.

यम - याची पाच अंगे

१) अहिंसा, २) सत्य, ३) अस्तेय, ४) ब्रह्मचर्य, ५) अपरिग्रह

१) अहिंसा :-

सर्व प्राण्यावर दयाभाव ठेवणे, कोणत्याही प्राण्याचा प्राण न घेणे, शब्दाने वा कृतीने इतरांना दुःख न देता शक्यतो सुख देणे यालाच अहिंसा म्हणतात. ज्यांना आपल्या स्वरूपाची जाणीव करून घेऊन परमानंद अवस्थेत परमपदास जावे अशी इच्छा असेल त्यांनी अहिंसा धर्म स्विकारलाच पाहिजे.

२) सत्य :-

सत्यव्रताचे पालन करणाऱ्या व्यक्तिने बोलतो त्याप्रमाणे आचरण ठेवावे. आपले बोलणे दुसऱ्यास गोड वाटेल असे बोलावे. आपले सहज बोलणे दुसऱ्याला उपकारक ठरावे. त्या बोलण्याने ऐकणाऱ्याचे कल्याण व्हावे. सत्य तेच बोलावे, कारण असत्य बोलण्याने स्वतःची व दुसऱ्याचीही हानी होते. त्यातील सर्वात मोठी हानी म्हणजे आपण सत्यप्रिय परमेश्वरापासून दूर जातो आणि असत्यप्रिय राक्षसांचे मित्र होतो. व्यर्थ आणि निष्फळ बडबड सत्यव्रतीने टाळलीच पाहिजे.

३) अस्तेय :-

दुसऱ्यांची कोणतीही वस्तू वा पैसा कष्ट केल्याविना आपण घेऊ नये. अशा प्रकारचा मोह मनातही आणू नये. रस्त्यात एखादी वस्तू मिळाली तर ती त्याची त्याला परत करावी. समजा, प्रयत्न केल्यानंतर ही त्या वस्तूचा मालक आपणास मिळाला नाही, तर ती वस्तू एखाद्या सत्पात्र व्यक्तिला दान द्यावी पण स्वत: तिचा वापर करू नये. मनांत ज्या ज्या गोष्टीमुळे वासना बळावतील अशा गोष्टींचा जाणीवपूर्वक त्याग करावा.

४) ब्रह्मचर्य :-

कामविकार हा साधकाचा सर्वात मोठा शत्रू आहे. कलियुगातले त्याचे थैमान वादळासारखे वाढतच चालले आहे. घाणेरडी पुस्तके, मासिके, त्यातील अश्लील व बिभत्स मजकूर व चित्रे, सिनेमा, टी. व्ही. नाटके आणि स्त्रियांच्या देह प्रदर्शन करणाऱ्या फॅशन्स यातून कामप्रक्षोभ वाढतो आहे. साधकाने ह्या सर्व गोष्टींचा आणि ठिकाणांचा त्याग करावा. धर्मग्रंथ आणि संतचरित्रांचे वाचन करावे. सत्संग व सत्‌विचार करीत असतां सदैव सत्कार्यात दंग असावे. कार्य मग्न मनात कामविकारांना थारा मिळत नाही. सात्विक व मिताहाराने कामप्रवृत्ति योग्य राहते. जिभेला आवडणाऱ्या पदार्थावर व जिभेवर संयम ठेवला तरच ब्रह्मचर्य रक्षणाचा पाया घातला जातो.

कायेन मनसा वाचा सर्वाऽवस्थासु सर्वदा ।।
सर्वत्र मैथुन त्यागो ब्रह्मचर्य प्रचक्षते ।। (श्रीयाज्ञवल्क्य.)

५) अपरिग्रह :-

प्रपंच आणि परमार्थ ह्या दोहोतही जरूरीपेक्षा अधिक वस्तूंचा संचय न करणे म्हणजे अपरिग्रह होय. मोहामुळे संचयाची वृत्ति बळावते. पदार्थविषयींच्या प्रीतीतून भीतीचा जन्म होतो. ती वस्तू सांभाळायची कशी या विचारांनी आपण वेढतो आणि मग शारीरिक व मानसिक बळाची खच्ची सुरु होते. म्हणून परिग्रहप्रमाणाचा निश्चय प्रथमपासूनच आचार विचारात असावा. जो या निश्चयाने वागतो तो संचयाची आस धरत नाही. म्हणूनच अशा साधकाला भय स्पर्श करू शकत नाही. परिग्रहाने अंती प्राप्त होते ते प्रापंचीक दुःख आणि अपरिग्रहाने लाभतो अनंताच असिम आनंद. म्हणून साधकाला अपरिग्रह आवश्यक आहे. उदा. नदीचे सर्व पाणी आटले तर दुष्काळ अटळ ठरतो, तसेच महापूर आला तर तोही शेतीचा, बागाचा व गांवाचा नाशच करतो. तेच नदीचे पात्र भरून पाणी सतत वाहात असेल तर सर्वांचाच उत्कर्ष होईल. म्हणून देहधारणे इतकी व संसार साधण्याइतकी आसक्ति असावी. हे जाणून वस्तूंचा संचय करणे म्हणजेच अपरिग्रह होय.

नियम - हेंही पाच आहेत.

१) शौच, २) संतोष, ३) तप, ४) स्वाध्याय, ५) ईश्वरप्रणिधान.

१) शौच :-

शौच म्हणजे शुध्दी. ही शुध्दी दोन प्रकारची असते. एक बाह्य शुध्दी व दुसरी आंतरीक शुध्दता.

बाह्यशुध्दी :- शरीराला पाणी, माती, शिकेकाई, साबण इ. च्या साह्याने प्रथम स्वच्छ धूवुन पुसून घ्यावे. त्यानंतर १) धौति, २) बस्ती, ३) नेती, ४) त्राटक, ५) नौली, ६) कपालभाती या षड्कर्माच्या आधारे कफ, पित्त, वात मलादिकांच्या दृष्टीने शरीर आतून स्वच्छ असावे.

अंत:शुध्दी :- सुखासन, पद्मासन, सिध्दासन, या वज्रासन यापैकी अनुकुल वाटेल त्या आसनात बसून घ्यावे. डोळे झाकून घ्यावेत आणि ज्ञानाने मनातील दोष काढून टाकावेत. ही अंत:शुध्दी होय.

२) संतोष :-

तृष्णेतून सर्व दु:खाचा उगम होतो तर संतोषातून दु:खाचा विलय व सुखाचा उगम होतो. कष्ट व भक्तिसहित आणि व्यसन व तृष्णारहित जी संपत्ती लाभते ते संतोषधन होय. कष्टान्न हे मिष्टान्न असते, तर कष्टाविना अन्न हे उष्टे अन्न

असते. श्रध्दा व प्रयत्नपूर्वक प्रपंच करावा त्यातून आनंद व शांतीरूपी लोणी निघेल. त्याचेच संतोष हे तूप होईल. ते जर प्रपंचरूपी स्वयंपाकात वापरले तर स्वयंपाक स्वादिष्ट होणारच.

३) तप :-

शरीर व मनाने विषयांचा त्याग करून थंडी, ऊन, पाऊस सहन करून शरीराला कष्ट देत ते कृश करणे ह्यालाच तप म्हणतात. तर मनाने केलेल्या विषयांच्या त्यागाला जप म्हणतात. जपाने आत्मबल वाढविण्यास वेळ लागतो. तपाने आत्मबलाची वाढ झपाट्याने होते. जपात मृदुता आहे. तर तपात कडकपणा आहे. जप अर्थात राजयोग तर तप म्हणजेच हठयोग होय.

राजयोग :-

राजयोगाचा मार्ग म्हणजे मांजर आणि मांजराच्या पिल्लाप्रमाणे आहे. पिल्लाला आपली आई कोठे आहे हे माहित नसते. मांजराने ठेवलेल्या जागी फक्त म्यांव म्यांव करीत राहणे हे पिल्लाचे काम असते. मांजराला मात्र आपले पिल्लु कोठे आहे हे माहित असते. त्या जागेवर पिल्लाला जर त्रास होऊ लागलातर मांजर पिल्लाला दाताने पकडून सुरक्षित ठिकाणी घेऊन जाते. पिल्लाला ती इतके अलगद पकडते की तिच्या दाताची त्याला कोणतीही इजा होत नाही. याप्रमाणे राजयोग आहे. या मार्गातील भक्त अंत:करणपूर्वक फक्त नामस्मरण करीत असतो. देव कोठे आहे हे त्याला माहित नसते. संकटकाळी तो परमेश्वराची आळवणी करतो. अश्रु गळत असतांना देखील त्याचे नामस्मरण सुरु असते. अंत:करणाने

तो भगवंताच्या अगदी जवळ येऊन पोहोचतो. अशाप्रसंगी भगवंत भक्ताचा पाठीराखा असतो.

हठयोग :-

हठयोगाचा मार्ग म्हणजे वानर व वानरारच्या पिलाप्रमाणे आहे. वानराचे पिल्लू वानराच्या कमरेला पकडून पोटास बिलगते. वान मात्र त्याला पकडत नाही. फक्त कधीतरी पिलाच्या पाठीवर हात फिरविते व खाऊ देते. वानर एका झाडावरून दुसऱ्या झाडावर उड्या मारीत असते. अशावेळी पिलाची दृष्टीची जर आंब्यासारख्या एखाद्या सुंदर फळावर गेली आणि ते फळ मिळविण्याच्या मोहाने त्याचा हात तिकडे वळला तर ते वानरापासून निसटून खाली पडते. याप्रमाणे हठयोगी असतो. हठयोगी हा तपश्चर्येच्या बळावर अहंकाराने भगवंताला पकडतो आणि जर तो एखाद्या मोहाला बळी पडला तर भ्रष्ट होतो. तोच भ्रष्टयोगी होय.

म्हणून राजयोगामध्ये जप आहे तर हठयोगामध्ये तप आहे. तपाचे कायिक, वाचिक व मानसिक असे तीन भेद आहेत. तसेच त्याच्यातील वृत्तीवरून सात्विक राजस व तामस असेही तीन भेद केले जातात.

अ) सात्विक तप - म्हणजे कर्मक्षय करणारे इच्छारहित तप होय.

ब) राजस तप - धन, मान, इ. च्या फलांची अपेक्षा धरून केलेले तप.

क) **तामस तप** – दुसऱ्यांचा नाश व्हावा, तो पाहावा. ऐकावा यासाठी अघोरिपणे केलेले तप हे तामसी तप होय.

४) स्वाध्याय :–

'स्व' म्हणजे आत्मा तो समजण्याकरीता ज्या ग्रंथात जो मार्ग सांगितला तो पठण करणे म्हणजे स्वाध्याय होय. साधकांची सारी इंद्रिये ध्यानापूर्वी आपापल्या परीने गोंगाट–गोंधळ करीत असतात पण साधक जेव्हा वैखरीने ॐ चा उच्चार करतो. तेव्हा त्याचे शरीर व मन आपोआपच शांत होते. अशावेळी ॐ माध्यमाने म्हणावा म्हणजे आत्म्याशी संबंध साधता येतो. इथून पुढे श्वासाशी संबंध येतो. एका अर्थाने स्व ची आंस म्हणजेच श्वास. स्व म्हणजे आत्म्याचा या देहातच शोध घ्यावयाचा. त्या शोधासाठी भगवंताने प्रत्येकाला जन्मतःच एक मार्ग दिला आहे. तो म्हणजे श्वास. त्यालाच ग्रंथातून सोऽहं मार्ग म्हणून संबोधले जाते. श्वासाच्या गतीबरोबर मनातल्या मनात ॐ म्हणत जावे म्हणजे शांत झालेले मन व बुध्दी आत्म्यापर्यंत पोहोचू शकतात. ह्यालाच स्वाध्याय म्हणतात.

५) ईश्वरप्रणिधान :–

परमेश्वराचे महात्म्य व सामर्थ्य पूर्णार्थाने जाणणे व त्याच्या विषयी सदैव प्रेम असणे हे भक्तीचे सार आहे. परमेश्वराची नवविधा भक्ती करावी. आपल्या प्रत्येक व्यवहाराला तो साक्षी आहे. याची जाणीव ठेवावी. आपला प्रपंच आणि

परमार्थ केवळ परमेश्वराच्या इच्छेवरच अवलंबून आहे. ह्याचे स्मरण ठेवावे. देह–मन–बुध्दीची गति ही त्या भगवंताची गती आहे. असा पूर्ण विश्वास ठेवावा. यालाच ईश्वरप्रणिधान असे म्हणतात.

साधकाने वरील यम–नियमांचे पालन करीत ध्यान साधनेस सज्ज व्हावे.

प्राणायाम :–

प्राणायाम म्हणजे प्राणावर आयाम अर्थात ताबा मिळविणे होय. ध्यानासाठी प्राणायाम आवश्यक आहे. काही लोक कुंडलिनीशक्ती जागृत करण्याकरीता प्राणायाम करतात. यासाठी प्राणायाम करण्याच्या पध्दती काही अवघड व धोक्याच्याही आहेत. तज्ञांच्या मार्गदर्शनाशिवाय या प्रकारचा प्राणायाम करू नये. ध्यानासाठी प्राणायाम कसा करावा! या प्रश्नांचे उत्तर पुढीलप्रमाणे – ध्यानासाठी शरीर निरोगी पाहिजे. निरोगी शरीर सतत स्वच्छ ठेवावे लागते. या स्वच्छतेसाठी श्वासाच्या सोप्या पध्दतीचा अवलंब करावा. या पध्दतीपैकी दीर्घश्वसनाचा सराव प्रारंभी करावा. आपले श्वसन सदैव सुरुच असते.

नेहमीच श्वसन हे ऱ्हस्व असते, श्वास फुफ्फुसात सावकाश पूर्ण भरणे व सावकाश पूर्ण सोडणे म्हणजे दीर्घ श्वसन होय. मोकळ्या जागेत शांतपणे बसावे. तोंड बंद करून नाकाने सावकाशपणे भरपूर श्वास घ्यावा आणि तितक्याच सावकाशपणे तो नाकाने सोडावा असे वीस–पंचवीस वेळा करावे. यामुळे फुफ्फुसे आकुंचन प्रसरण पावतील. त्यामुळे

श्वास घेण्याची शक्ती वाढेल. फुफ्फुसातील दोष नाहीसे होतील. कोणत्याही प्रकारचा प्राणायाम करण्याची ही पूर्व तयारी होय. दीर्घ श्वसनाने श्वासावर ताबा मिळविता येतो. पुढे त्याचमुळे मन स्थिर होण्यास म्हणजेच ध्यानाला त्याचा उपयोग होतो.

दीर्घश्वास प्रारंभी पंचवीस वेळा करीत रहावे. नंतर ही संख्या हळू हळू वाढवित पन्नासपर्यंत न्यावी. नंतर आपल्या या दीर्घश्वसनाच्या वेळेवर लक्ष अधिक केन्द्रित करावे. म्हणजे असे की, आपण श्वास जितक्या वेळात घेतो. तितक्याच वेळात तो सुटतो का ते पहावे. प्रारंभ हे लक्षात येण्यासाठी घड्याळ्याचा वापर करावा. ही क्रिया जमू लागल्यानंतर श्वास घेण्याच्या वेळेपेक्षा श्वास सोडण्याची वेळ वाढवित रहावे म्हणजे असे की, समजा आपण पाच सेकंदात श्वास घेत असू तर सोडतांना तो सहा वा सात सेकंदात सावकाशपणे सोडावा. याप्रकारे प्रयत्न करीत अखेरीस पाच सेकंदापर्यंत श्वास घेणे व दहा सेकंदापर्यंत श्वास सोडणे अशा प्रकारचे दीर्घश्वसन आपणाला जमावे.

श्वास आत घेण्याच्या क्रियेला पूरक म्हणतात. श्वास बाहेर सोडण्यांच्या क्रियेला रेचक म्हणतात. पूरक पाच सेकंद व रेचक दहा सेकंद अशा प्रकारचे दीर्घश्वसन आपणाला जमू लागले की पूरक-रेचकाचेच प्रमाण एकास दोन झाले असे समजावे. आपले श्वसन एकदा एकास दोन याप्रकारे होऊ लागले की श्वासाची आणि मनाची स्थिरता कशी आहे ती

समजून घ्यावी. त्यानंतर प्राणायामात पुढीलप्रमाणे प्रगति करीत राहावे. यासाठी तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन जरूर घ्यावे किंवा आत्मविश्वासपूर्वक अचूकपणे पुढील प्राणायाम करावा.

प्रथमत: डाव्या नाकपुडीने पाच सेकंद पूरक करावा. नंतर दहा सेकंद आंतरकुंभक व त्यानंतर दहा सेकंद उजव्या नाकपुडीतून रेचक करावा. त्यानंतर उजव्या नाकपुडीतून पाच सेकंद पूरक दहा सेकंद आंतरकुंभक व नंतर डाव्या नाकपूडीतून दहा सेकंद रेचक करावा. अशा उलटसुलट प्रकारांची काही दिवस सवय करून घ्यावी. हा क्रम सामान्यात: आठ–दहा दिवस चालावा. दीर्घश्वसनानंतर दररोज सकाळी व संध्याकाळी या प्रकारचे प्राणायाम दहा दहा वेळ तरी करावेत.

नंतर पाच सेकंद डाव्या नाकपुडीने पूरक, पंधरा सेकंद आंतरकुंभक व दहा सेकंद उजवीने रेचक नंतर लगेचच उजव्या नाकपुडीने पाच सेकंद पूरक, पंधरा सेकंद आंतरकुंभक व दहा सेकंद डाव्या नाकपुडीने रेचक ही सवय करून घ्यावी. हा सरावही आठ दहा दिवस चालवावा. दीर्घश्वसनानंतर सकाळी दहा वेळा व संध्याकाळी दहा वेळा असा हा सराव करावा.

पुढे पाच सेकंद डाव्या नाकपुडीने पूरक, वीस सेकंद आंतरकुंभक व दहा सेकंद उजव्या नाकपुडीतून रेचक, लगेच पुन्हा पाच सेकंद उजव्या नाकपुडीने पूरक वीस सेकंद आंतरकुंभक व दहा सेकंद डाव्या नाकपुडीतून रेचक असा प्राणायाम करावा. दररोज सकाळी व संध्याकाळी प्रारंभी दीर्घश्वसन क्रिया पंचवीस ते पन्नास वेळा केल्यानंतर हा

प्राणायाम दहा दहा वेळा करावा व याचा सराव एक महिन्यापर्यंत करावा. याप्रमाणे दररोज दीर्घश्वसन व प्राणायाम झाल्यानंतर ध्यानास बसावे. या स्थितीत मन, बुध्दी, शरीराचे निरीक्षण करावे. आपल्यात काय फरक झाला आहे त्याकडे लक्ष द्यावे. यामुळे सुषुम्ना नाडी चालू होईल. सुषुम्ना नाडी चालू होणे म्हणजे दोन्ही नाकपुड्यातून सारख्याच प्रमाणात श्वासोच्छवास सुरु होणे. असे झाल्यावर आपल्या शरीराची व मनाची शुध्दी वाढत राहते. हळू हळू प्राणायामाशिवाय सुषुम्ना नाडी अधिक चालू राहते व ध्यानाला बसण्यास आनंद वाटतो. प्राणायामाने हीच गोष्ट साध्य करून घ्यावयाची असते. योगी व संन्यासी हीच संधी साधत असतो.

ध्यान्याच्या वेळी जेव्हा सुषुम्ना नाडी चालू राहते तेव्हा श्वासोश्वासात सहजता येते. शरीरातील आनंदवृत्ति वाढते. हा क्षण म्हणजे आध्यात्मिक मार्गातील एक संधी आहे. या क्षणाला उद्देशून ज्ञानेश्वर माऊलीने म्हटले आहे.

देवाचिये द्वारी उभा क्षणभरी ।।
तेणे मुक्ती चारी साधियेल्या ।।

ध्यानातील असल्या एका क्षणाने चारही प्रकारच्या मुक्ती मिळतात. आध्यात्मिक मार्गातील ही संधी साधून मनात असा भाव निर्माण करा की, 'माझ्या दोन्ही भुवयांच्यामध्ये नारायण आहे आणि आपण जो श्वास शरीरात घेतो, तो विश्वातून परमात्म्याकडून शक्ति घेऊन येत आहे. ती शक्ती प्रथमत: नारायणाकडे येते आहे. व तिथून हृदयात असणाऱ्या लक्ष्मीकडे

जाते आहे. लक्ष्मी अर्थात लक्ष+मी म्हणजेच 'मी' वर लक्ष्य ठेव. नारायणाकडून येणाऱ्या श्वासाला म्हणजेच परमात्म शक्तीला हृदयातील 'मी' ची भेट घ्यावयाची आहे. आणि ही भेट प्रत्येक श्वासाला दर्शनरूपाने होते. आत्मा हा मनाच्या देहरूपी पिंजऱ्यात आहे. पण मनास आत्म्याची ओळख नाही. त्याच्या ओळखीचा एकच मार्ग आहे तो म्हणजे श्वास होय. पण मन हे देहाच्या सुखाकरितां अनेक जन्म वाया घालविते. मनाला आत्म्याची ओळख होण्याकरीतां मनाने श्वासाबरोबर असा संकल्प करावा की, श्वास आत घेतांना विश्वातील अमृतमयी शक्ती माझ्या देहात येत आहे. आणि श्वास बाहेर सोडतांना शारीरिक व मानसिक विकार बाहेर पडत आहेत. अशा संकल्पामुळे मनाने आत्म्यावर केलेले अनेक जन्माचे आवरण नाहीसे होऊन मनाला आत्म्याची ओळख होईल. मनाने आत्म्याची ओळख करून घेतल्यानंतरच परमात्म भेटीची शक्ती लाभेल. अशा प्रकारे ही परमात्मरूपी आई आपल्या या आत्मरूपी मुलास भेटण्यास दररोज २१६०० वेळा येऊन जाते. कारण आई व मुलाची ताटातूट करण्यास मन पटाईत आहे. ही भेट झाली तर मनाचा देहाविषयीचा खेळ नाहीसा होतो. मन अनेक जन्म आपल्याबरोबर येत आहे. प्रत्येक जन्मात ते या परमात्मरूपी आत्मपिंडावर वासनेचे पांघरूण घालते व देहाकडून आणि इंद्रियाकडून सुख भोगते आहे. सुखाला लालचावलेले हे मन परमात्म माऊलीला मुलाची भेट घेऊच देत नाही. ध्यानाची साधना करणाऱ्या प्रत्येक साधकाने प्राणायामाच्या वेळा सुषुम्ना नाडी सुरु होताच वरील भावस्थितीत जाण्याचा प्रयत्न करावा. हा प्रयत्न म्हणजे मोक्ष मंदिराचे दार उघडणे होय.

वरील प्राणायाम हा दोन प्रकारचा आहे. १) सगर्भ प्राणायाम, २) अगर्भ प्राणायाम. सगर्भ प्राणायाम म्हणजे मंत्रयुक्त प्राणायाम होय. अगर्भ प्राणायाम म्हणजे मंत्र रहित प्राणायाम होय.

साधकाने प्रथम कांही दिवस अगर्भ प्राणायाम करावा. कारण मंत्रसहित प्राणायाम करतांना तो अंकात बसतो कां? शरीराला पेलतो कां? इकडे अवधान गेल्यामुळे आपण गडबडून जातो. गोंधळतो व प्राणायाम बरोबर आला की नाही याविषयी शंका निर्माण होते. म्हणून मंत्ररहित प्राणायाम कांही दिवस करावा आणि त्याचा सराव झाला की मंत्रसहित प्राणायाम करावा या प्राणायामाचे पुढीलप्रमाणे आठ भेद आहेत.

१) सुर्यभेदन, २) उज्जायी, ३) सीत्कारी, ४) शीतली, ५) भस्त्रिका, ६) भ्रामरी, ७) मूर्च्छा, ८) प्लाविनी.

१) सूर्यभेदन :-

सिध्दासन किंवा वज्रासन किंवा पद्मासनात बसावे. डावी नाकपुडी हाताच्या दोन्ही बोटांनी बंद करावी. उजव्या नाकपुडीने सावकाश श्वास घेऊन जमेल तितका वेळ अंतरकुंभक करावा. डाव्या नाकपुडीने सावकाश श्वास सोडावा. अशाप्रकारे आंतरकुंभकासह हा प्राणायाम आठ दहा वेळा करावा. नंतर कुंभकरहित एकास दोन या प्रमाणाने पूरक व रेचक करीत प्राणायाम आठ दहा वेळा करावा यावेळी उजवीने पूरक व डावीने रेचक करावा.

ब्लडप्रेशर, हृदयविकार असणाऱ्या व्यक्तींनी कुंभरहित कोणताही प्राणायाम करावा. हा सुर्यभेदन प्राणायाम उष्ण आहे. दमा असणाऱ्या व्यक्तींना त्याचा अधिक फायदा होतो. यामुळे शरीरातील दूषित वायुचा नाश होतो.

२) उज्जायी :-

सुखासन किंवा सिध्दासनात बसून तोंड बंद करून नाकाने सावकाशपणे पूर्ण श्वास घ्यावा व यथाशक्ति कुंभक करावा. नंतर उजवी नाकपुडी बोटांनी बंद करून डाव्या नाकपुडीने सावकाश रेचक करावा. असे आठदहा वेळा दोन्ही नाकपुड्यांनी

पूरक करून डावीने रेचक करावा. या प्राणायामाने केवलकुंभक साधला जातो. हा प्राणायाम उष्ण असल्यामुळे कफ, वात इ. विकार नाहीसे होतात. हृदय व कंठाचे दोष नाहीसे होतात.

३) सीत्कारी :-

पद्मासनाने बसावे. जीभ दातांच्यामध्ये थोडी बाहेर पण ओठाच्या आत ठेवून तोंडाने सीऽऽ असा एकसारखा आवाज करीत तोंडानेच हवा आत घ्यावी. नंतर जमेल तेवढा वेळ आंतरकुंभक अवस्थेत थांबून मगच नाकाने रेचक करावा. असे चार पाच वेळा करावे. या प्राणायामाने आळस नाहीसा होऊन उत्साह वाढतो. उष्णता कमी होते.

४) शीतली :-

जीभेची पन्हाळीसारखा आकार करून ती ओठाच्या थोडी बाहेर काढून तोंडाने सावकाश पूरक करावा. यथाशक्ती आंतरकुंभक करून दोन्ही नाकपुड्यांनी सहज रेचक करावा. असे चारपाच वेळा करावे. पूरक करीत असतांना ओलसर जीभेवरून येणारी हवा थंड होऊन येते व फुफ्फुसात जाते. यामुळे थंडावा निर्माण होतो. शरीरातील उष्णता कमी होते.

५) भस्त्रिका :-

भस्त्रिका म्हणजे भाता, लोहाराच्या भात्याप्रमाणे हवा घेणे व सोडणे या कृतीला भस्त्रिका प्राणायाम म्हणतात.

पद्मासन, वज्रासन, वा सिध्दासन घालून बसावे. प्रथम पुरक करीत हवा आत घेतो तसे पोट फुगवावे. रेचक करतांना पोट आत ओढून घ्यावे. पूरक व रेचक यांची गती समान असावी. याचा वेग नियमित श्वासोच्छवासाच्या गतीपेक्षा कमी असावा. यामध्ये हवा पूर्ण घेऊन सोडली जाते.

या प्राणायामचा दुसरा प्रकार असा की, डाव्या नाकपुडीने हवा जलद रीतीने आत घ्यावयाची व उजव्या नाकपुडीतून जलद सोडावयाची. पुन्हा उजवीने जलद आत घेऊन डावीने सोडावयाची. असे एकाच प्रयत्नात आठ-दहा वेळा करावे. थोडे थांबून पुन्हा एक हप्ता करावा. यामुळे चक्कर आल्यासारखे होते. त्यादृष्टीने आपले प्रमाण आपण ठरवावे.

६) भ्रामरी :-

भ्रामरी म्हणजे भ्रमराप्रमाणे गुंजारवसहित आवाज करणे. प्रथम दोन्हीही नाकपुडीने पूरक करून भुंग्यासारखा आवाज करीत दोन्ही नाकपुड्यातून रेचक करावा. म्हणजे हृदयापासून रंध्रापर्यंत स्पंदनाच्या लहरी निर्माण होतात आणि नादब्रह्माचा आनंद मिळतो.

७) मूर्च्छा :-

मूर्च्छा म्हणजे षण्मुखी मुद्रा. दोन्ही हाताच्या दोन्ही अंगठ्यांनी दोन्ही कानांची भोके बंद करावयाची. त्याचवेळी दोन्ही तर्जन्यांनी दोन्ही डोळे बंद करून घ्यावयाचे. दोन्ही

मध्यमा दोन्ही नाकपुड्यांवर दोन्ही अनामिका वरच्या ओठावर व दोन्ही कनिष्ठिका खालच्या ओठावर ठेवून डाव्या नाकपुडीवरील बोट काढून पूरक करावा. पूरकाच्या शेवटी जालंधरबंध करून कुंभक करावा. यामुळे मन मूर्च्छित होते. नाद व प्रकाशाची जाणीव होते.

८) प्लाविनी :-

पद्मासन घालून मत्स्यासन करावे. पूरक करून पोट फुगवून कुंभक अवस्थेत थांबावे. कांही दिवस या मुद्रेचा जमिनीवर सराव केल्यानंतर ज्यांना पोहता येते. त्यांनी पाण्यावर प्लाविनीमुद्रेचा अभ्यास करावा. म्हणजे पाण्यावर कमलपत्राप्रमाणे राहता येईल. सर्व कुंभक प्रकारामुळे शरीरातील दूषित वायू नाहिसा होऊन शरीर मन स्वच्छ होण्यास मदत होते.

प्रात:स्मरण प्रार्थना

१) गणेश वंदन :-

वक्रतुण्ड महाकाय सुर्यकोटिसमप्रभ।।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्व कार्येषु सर्वदा।।
गणनाथसरस्वती रवि शुक्र बृहस्पतीन।
पंचैतान् संस्मरणेन् नित्यं वेदवाणी प्रवृत्तये।।
विनायकं गुरुं भानु ब्रह्मा विष्णु महेश्वरान्।
सरस्वतीं प्रणम्यादौ सर्वकार्यार्थ सिध्दयै।।
अभीप्सितार्थ सिध्दयर्थं पूजितो यः सुरासुरैः।।
सर्वविघ्नहरस्तस्मै गणाधिपतये नमः।।

२) पुण्यश्लोक नृपतींना वंदन :-

पुण्यश्लोको नलो राजा, पुण्यश्लोको युधिष्ठिरः।।
पुण्यश्लोको विदेहश्च पुण्यश्लोको जनार्दनः।।
अश्वत्थामा बलिर्व्यासो हनुमांश्च बिभीषणः।।
कृप परशुरामाश्च सप्तैते चिरंजीविनः।।
बलिर्बिभीषणो भीष्मः प्रल्हादो नारदो ध्रूवः।।
षडैते वैष्णवास्तेषां स्मरणं पापनाशनम्।।

३) पंचमहासती :-

अहिल्या, द्रौपदी, सीता, तारा, मन्दोदरी स्तथा।।
पंच कन्यां स्मरेन्नित्यं महापातक नाशनम्।।

४) सप्त मोक्षदायिनी पुरी :-

अयोध्या, मथुरा, माया, काशी, कांची, अवन्तिका,।।
पुरी, द्वारावती, चैव सप्तैता मोक्षदायिका:।।

५) नवग्रहस्मरण :-

ब्रह्मा मुरांरिस्त्रिपुरान्तकारिर्भानु: शशी भूमिसुतो बुधश्च।
गुरुश्च शुक: शनि राहु केतव:
कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम्।।

६) श्रीरामस्मरण :-

आदौ रामतपोवनादिगमनं हत्वा मृगं कांचनम्।
वैदेहीहरणं जटायुमरणं सुग्रीवं संभाषणम्।।
वालीनिर्दलनं समुद्रतरणं लंकापुरी दाहनम्।
पश्चाद्रावणकुंभकर्ण हननमेतध्दि रामायणम्।।
श्रीरामा पुरुषोत्तमा नरहरे नारायणा केशवा।
गोविंदा गरुडध्वजा गुणनिधेदामोदरा माधवा।।
श्रीकृष्णा कमलापते यदुपते सीतापते श्रीपते।
वैकुण्डधिपते चराचरपते लक्ष्मीपते पाहि माम्।।

७) श्रीकृष्ण स्मरणं :-

आदौदेवकीदेवी गर्भजननं गोपीगृहे वर्धनम्।
मायापूतनजीविताप हरणं गोवर्धनोध्दारणम्।।
कंसच्छेदन कौरवादिहननं कुन्ती तनूजावनम्।

एतम्दागवतं पुराणकथितं श्रीकृष्णलीलामृतम्।।
उत्तिष्ठोत्तिष्ठं गोविंद उत्तिष्ठ गरूडध्वज।
उत्तिष्ठ कमलाकान्तं त्रैलोक्यं मंगलं कुरु।।
नमो ब्रह्मण्यदेवाय गोब्राह्मणहिताय च।
जगध्दिताय कृष्णाय गोविंन्दाय नमो नमः।।
कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने।
प्रणतक्लेशनाशाय गोविन्दाय नमो नमः।।

८) नामस्मरण :-

कर्कोटकस्य नागस्य दमयन्त्या नलस्य च।
ऋतुपर्णस्य राजर्षेः कीर्तनं कलिनाशनम्।।
अनन्तं वासुकिंशेषं पद्मनाभंच कम्बलम्।
शंखपालं धृतराष्ट्रंच तक्षकं कालियं तथा।।
(या श्लोकाचे स्मरण केल्याने सर्पविषभय निवारण होते व सर्वत्र विजय प्राप्त होतो सर्प अथवा नागाचे स्वप्न निवारण होते व तो सुखी होतो.)

८अ) श्री धन्वन्तरी स्तवन :-

शंङ्खं चक्रं जलौकां दधतममृतघटं चारूदोर्भिश्चतुर्भिः
सूक्ष्मस्च्छातिहृद्यांशकुपरि विलसन् मौलिभौजनेत्रम् ।।
कालाम्मोदाज्वलाङ्ग कटितटि विलसच्चारूपीताम्बराढ्यम्।
वन्दे धन्वन्तरीम् तम् निखिलगदवन् प्रौढदावाग्निलीम्।।

९) द्वादशज्योतिर्लिंग स्मरण :-

सौराष्ट्रे सोमनाथंच श्रीशैले मल्लिकार्जुनम्।
उज्जयिन्यां महाकालओंकार ममलेश्वरम्।।
परल्यां वैजनाथंच डाकिन्यां भीमशंकरम्।
सेतुबंधे तु रामेशं नागेशं दारूकावने।।
वाराणस्यां तु विश्वेशः त्र्यंबकं गौतमीतटे।
हिमालये तुकेदारं घृष्णेशं शिवालये।।
एतानि ज्योतिर्लिंगानि सायं प्रातः पठेन्नरः।
सप्तजन्मकृतं पापं स्मरणे न विनश्यति।।

१०) श्रीगोविंद स्मरण :-

भज गोविन्दं भज गोविन्दं, भज गोविंदं मूढमते।।
प्राप्ते संनिहिते मरणे, नहिनहि रक्षति डुकृय्करणे।
अंगं गलितं पलितं मुण्डं, दशनविहीनं, जातं तुण्डम्।।
वृध्दो याति गृहीत्वा दण्डं, तदपि न मुंचत्याशापिण्डम्।
पुनरपिजननं पुनरपि मरणं पुनरपि जननी जठरेशयनम्।
इह संसारे खलु दुस्तारे कृपयाऽपारे पाहि मुरारे।।
पुनरपि रजनी पुनरपि दिवसः पुनरपि पक्षपुनरपि मासः।
पुनरप्ययनं पुनरपि वर्षं तदपि न मुंचत्याशामर्षम्।।
गेयं गीतानाम सहस्त्रं ध्येयं श्रीपतिरूपमजस्त्र
नेयं सज्जनसंगे चित्तं देयं दीनजनायच वित्तम्।
कुरुते गंगासागर गमनं व्रतपरिपालनमथवा दानम्।
ज्ञानविहीने सर्वमतेन मुक्तिर्न भवति जन्मशतेन।।

११) शान्तिपाठ :-

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयामदेवः भद्रंपश्येमाक्षभिर्यजत्राः।
स्थिरैरंगैतुष्ट वांसस्तनूभिः व्यशेम देवहितं यदायु।।
स्वस्तिन इन्द्रो वृध्दश्रवाः स्वस्तिनः पूषा विश्ववेदाः।
स्वस्तिनस्ताक्ष्यों अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु।।

देव-देवतांची ध्याने

१) श्रीगणपती ध्यान :-

वक्रतुण्डं महाकाय सुर्यकोटि समप्रभ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्व कार्येषु सर्वदा।।

२) श्रीदेवी ध्यान :-

नमोदेव्यै महादेव्यै शिवायै सततं नमः।
नमः प्रकृत्ये भद्रायै नियताः प्रणताः स्मताम्।।

३) श्री गुरुचे ध्यान :-

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात्परब्रह्मतस्मै श्रीगुरवे नमः।।

४) श्री दत्तात्रेय ध्यान :-

काषायवस्त्रं करदंडधारिणं कमंडलुं पद्मकरेण शंखम्।
चक्रं गदाभूषित भूषणाढयं श्रीपादराजं शरणं प्रपद्ये।।

५) श्री मारूती ध्यान :-

मनोजवं मारूततुल्यवेगं जितेन्द्रिय बुध्दिमतां वरिष्ठम्।
वातात्मजं वानरयूथ मुख्यं श्रीरामदूतं शरणं प्रपद्ये।।

६) श्री सूर्य ध्यान :-

ध्येयः सदा सवितृमंडल मध्यवर्ती।
नारायणः सरसिजासनन्निविष्ट।।
केयूरवान् मकरकुंडलवान् किरीटी।
हारी हिरण्ययवपुर्धृत शंखचक्रः।।

७) श्री सद्‌गुरु ध्यान :-

ब्रह्मानंदं परमसुखदं केवलंज्ञानमूर्तिम्।
द्वन्द्वातीतं गगनसदृशं तत्त्वमस्यादिलक्ष्यम्।।
एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधी साक्षिभूतं।
भावातीतंत्रिगुणरहितं सद्‌गुरुं तं नमामि।।

८) श्री सरस्वती ध्यान :-

सरस्वती नमस्तुभ्यं वरदे कामरूपिणी।
विद्यारंभं करिष्यामि सिध्दिर्भवतु मे सदा।।
या कुन्देन्दु तुषारहारधवला या शुभ्रसवस्त्रावृत्ता।।
या वीणावरदण्डमंडित करा या श्वेतपद्मासना।।
या ब्रह्माऽच्युतशंकर प्रभृतिभिर्देवैः सदा वंदिता।।
सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यावहा।।

९) श्री गायत्री ध्यान :-

मुक्ताविद्रुमहेमनीलधवलच्छायैमुखैः स्त्रीक्षणैः।
युक्तामिन्दु निबध्दरत्नमुकुटा तत्वार्थवर्णात्मिकां।।
गायत्रीं वरदाभयां कुशकशां शुभ्रं कपालं गुणं।
शंखंचक्रमथारविंद युगुलं हस्तैर्वहन्तिं भजे।।

१०) श्रीशान्तादुर्गा ध्यान :-

कर्णस्वर्णविलोल कुण्डलश्च रामपीनरूक्षोरूहां।
मुक्ताहार विभूषणा परिलसध्दम्मील सन्मालिकाम्।।
लीलालोचन लोचनाशशिमुखी माबध्दकांची सृजां।
दिव्यंती भुवनेश्वरी मनुदिनं शांताख्यदुर्गां भजेत्।।

११) श्रीदेवी ध्यान :-

अमलकमलसंस्था तद्रजःपूंजवर्ण।
करकमलधृतेष्वा भीति युग्माब्मुजाच।।
मणिकटकविचित्रालंकृता कल्पजालः।
सकलभुवनमाता सततंश्री श्रियं नः।।
मायाकुण्डलिनी क्रियामधुमति कालिकलामालिनी।
मांतगी विजया जया भगवतिदेवी शिवाशाम्भवी।।
शक्तिशंकरवल्लभा त्रिनयना वाग्वाहिनी भैरवी।
ॐ कारी त्रिपुरासुरासुरमयी माता कुमारीश्वरी।।

१२) श्री शिव ध्यान :-

ध्यायेन्नित्यं महेशं रजतगिरिनिभं चारुचन्द्रावतंसं।
रत्नाकल्पोज्वलांग परशुमृगधराभीतिहस्तं प्रसन्नम्।।
पद्मासीनं समंतात स्तुतमम गणैर्व्याघ्रप्रकृति वसानं।
विश्वाद्यं विश्ववंद्य निखिलभयहरं पंचवक्त्रं त्रिनेत्रम्।।
वन्दे देव उमापतिसुरगुरु वन्दे जगत्कारणम्।
वन्दे पन्नगभूषणं मृगधरं वन्दे पशूनां पतिम्।।
वन्दे सूर्यशशांक वन्हिनयनं वन्दे मुकुन्दप्रियम।
वन्दे भक्तजनाश्रयंच वरदं वन्दे शिवंशंकरम्।।

१३) श्री विष्णु ध्यान :-

श्रीवत्सं मणिकौस्तुभंच मुकुटं केयूरमुद्रांकितं।
बिभ्राणं वरदं चतुर्भुजधरं पितांबरोभ्दासितम्।।
मेघश्यामतनुं प्रसन्नवदनं फुल्लारविन्देक्षणं।
ध्यायेद्व्यंकटनायकं हृदि रमाधीशं सुरैर्वन्दितम्।।
शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं।
विश्वाधारं गगनसदृश्यं मेघवर्णं शुभांगम्।।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यानगम्यं।
वन्दे विष्णु भवभयहरः सर्व लोकैकनाथम्।।

१४) श्री व्यासध्यान :-

नमोऽस्तुते व्यास विशालबुध्दे फुल्लारविन्दायतपत्रनेथ।
येन त्वया भारततैलपूर्णः प्रज्वालितो ज्ञानमयः प्रदीपः।।

१५) श्रीकृष्ण ध्यान :-

वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम्।
देवकी परमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्।।
प्रपन्नपारिजाताय तोत्रवेत्रैकपाणये।
ज्ञानमुद्राय कृष्णाय गीतामृतदुहे नमः।।
सर्वोपनिषदो गावो दोग्धा गोपालन्दनः।
पार्थो वत्सः सुधीर्भोक्ता दुग्धं गीतामृतंमहत्।।

१६) श्रीराम ध्यान :-

योगीन्द्रसंघैश्च सुसेव्यमानं नारायणं निर्मलमादिदेवम्
नतोऽस्मि नित्यं जगदेकनाथमादित्यवर्णं तमसः परस्तात्।।
विभूतिदं विश्वसृजं विरामं राजेन्द्रमीशं रघुवंशनाथं।
अचिनत्यमव्यक्तमनन्तमूर्तिं ज्योतिर्मयं राममहंभजामि।।
ध्यायेदाजानुबाहुं धृतशरं धनुषं बध्दपद्मासनस्थं।
पीतं वासो वसानं नवकमलदलस्पर्धिनेत्रं प्रसन्नम्।
वामांकारूढ सीतामुखकमल मिलल्लोचनं नीरदाभं।
नानालंकार दीप्तं दधतमुरु जटा मंडलं रामचन्द्रम्।।

१७) श्री आद्यनारायण ध्यान :-

यं ब्रह्मा वरूणेन्द्ररूद्रमरूतस्तुन्वन्तु दिव्यैस्तवैः।
वेदै सांगपदक्रमोपनिषदैर्गायंति यं सामगाः।।
ध्यानावस्तितद्गतेन मनसा पश्यंति यं योगिनः।
यस्यान्तंन विदुः सुरासुरगणा देवाय तस्मै नमः।।

१८) श्री सच्चिदानन्द ब्रह्म 'सत्' ध्यान :-

जन्माद्यस्य यतोऽन्वयादि तरतश्चार्थेष्वभिज्ञः स्वराट्।
तेनेब्रह्महृदाय आदिकवये मुह्यन्ति यत्सूरयः।।
तेजो वारिमृदां यथा विनिमयो यत्रत्रिसर्गोमृषा।
धाम्नां स्वेनसदा निरस्तकुहकंसत्यं परं धीमहि।।
यस्मात्सर्वमिदं प्रपंचरचितं माया जगज्जायते।
यस्मिंस्तिष्ठाति याति चान्तसमये कल्पानुकल्पे पुनः।।
यं ध्यात्वा मुनयः प्रपञ्चरहितं विन्दन्ति मोक्षं ध्रुवं।

तं वन्दे पुरुषोत्तमाख्यममलं नित्यं विभुं निश्चलम्।।
स वृक्षकालाकृतिभिः परोऽन्यो यस्मात्प्रपञ्च परिवर्ततेऽयं।
धर्मावहं पापनुदं भगेशं ज्ञात्वात्मस्थममृतं विश्वधाम।।
स तन्मयोह्यमृत ईशसंस्थो ज्ञं सर्वगो भुवनस्यास्य गोप्ता।
य इशे अस्यजगतो नित्यमेव नान्यो हेतुर्विद्यते ईशनाय।।

१९) श्री गुरु प्रणामाष्टक :-

ॐ अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया।
चक्षुरून्मिलितं येन तस्मै श्री गुरवे नमः।।
अखंड मंडलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्।
तत्पददर्शितं येन तस्मै श्री गुरवे नमः।।
गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णूः गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुर्साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः।।
सर्वश्रुतिशिरोरत्न विराजित पदाम्बुजः।
वेदान्तपद्मसूर्याय तस्मै श्री गुरवे नमः।।
चैतन्यं शाश्वतं शान्तं व्योमातीतंनिरंजनम्।
नादबिन्दु कलातीतं तस्मै श्री गुरवे नमः।।
नित्यशुध्दं निराभासं निराकारं निरंजनम्।
नित्यबोधं चिदानन्दं तस्मै श्री गुरवे नमः।।
अहं ब्रह्मोति विज्ञानं जातं यस्य प्रसादतः।
दत्त येनाभयं दानं तस्मै श्री गुरवे नमः।।
अखंडानन्दबोधाय शिष्टसंताप हारिणे।
सच्चिदानन्दरूपाय तस्मै श्री गुरवे नमः।।

२०) श्री निष्कलंकी नारायण स्तोत्रम् :-

ॐ नमो निष्कलंकी नारायण जनार्दनाय।
भस्मायुधाय विद्यहे दिव्यनेत्रायधीमहि!
तन्नोज्वरहर: प्रचोदयात् ॐ शांति: शांति: शांति:।।
नमामि कमलाकान्तंशान्तं सर्वेशमच्युतम्।
वयं यस्य कलाभेदा: कलांश कलयासुरा।।
वैष्णवाश्रीवसाकारं कमनीयं मनोहरम्।
शंख, चक्र, गदा, खडगधरं पीताम्बरंपरम्।।
श्वेतद्विपे विष्णुरुपं पद्मया परिसेवितम्।
कुत्रचित्स्वांकलया ब्रह्मांडे ब्रह्मरुपिणम्।
द्विभुजं निष्कलंकंच किशोरं श्वेताश्ववाहनम्।
शान्तं दिव्यखड्गहस्तं रत्नभूषण भूषितम्।।
स्वयं महाविराड्रुपं विश्वौघं यस्य लोमसु।
स्वात्मन: षोडशांसेन सर्वाधारं परात्पपरम्।।
त्वं ब्रह्मा सृष्टीकर्ताच त्व विष्णु: परिपालक:।
त्वं शिव: शिवदऽनन्त: सर्व संहारकारक:।।
त्वमीश्वरो गुणातीतो ज्योतिरूप: सनातन:।
प्रकृति: प्रकृतीशश्च प्राकृत: प्रकृते: पर:।।
मृत्युंजयो महाकालो सर्वरोग निवारिणम्।
निष्कलंकी सदाकालं शांतिमाशु करोतु मे।।

२१) श्री गुरुदेव स्तवन स्तोत्र :-

ॐ विदेह देह रूपाय एववात्मस्वरूपिणे।
वेदशास्त्र परिज्ञाय गुरुदेव नमोऽस्तुते।।
जन्ममृत्यु विनाशाय अहंबुध्दि विवर्जीतम्।
मोहमाया हरं देव गुरुदेव नमोऽस्तुते।।
ब्रह्मज्ञानमयी मुद्रा ब्रह्मरूप धराय च।
भवपाश विमुकताय गुरुदेव नमोऽस्तुते।।
सदानन्दः सत्यवक्ता ज्ञानविज्ञानदायकः।
जितेन्द्रिय जितप्रज्ञा गुरुदेव नमोऽस्तुते।।
सत्यरुपं दयामूर्ते सत्यधर्म परायणः।
सत्यमेव विदेहाय गुरुदेव नमोऽस्तुते।
सदोदित परब्रह्म परात्परतरायचं।
गुण निर्गुण रूपाय गुरुदेव नमोऽस्तुते।।
ब्रह्मरुपाय दिव्याय परब्रह्मस्वरूपिणे।
अज्ञानघन बोधाय गुरुदेव नमोऽस्तुते।
इदं स्तोत्रं पठेन्नित्यं गुरुभक्तिपरायणः।
साक्षात्कारो भवेह्यस्य जीवन्मुक्तो न संशयः।।
ॐ शांतिः ! शांतिः !! शांतिः !!!

गायत्री मंत्र :

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गोदेवस्य धीमहि।
धियो योनः प्रचोदयात्।।

विष्णू गायत्री मंत्र :

ॐ नारायणाय विद्महे । वासुदेवाय धीमहि।
तन्नोविष्णु प्रचोदयात्।।

लक्ष्मी गायत्री मंत्र :

ॐ महालक्ष्म्यै विद्महे । विष्णुपत्न्यैच धीमहि।
तन्नो लक्ष्मीः प्रचोदयात्।।

शिवगायत्री मंत्र :

ॐ तत्पुरुषाय विद्महे । महादेवाय धीमहि।
तन्नो रूद्रः प्रचोदयात्।।

सरस्वती गायत्री मंत्र :

ॐ सरस्वत्यैच विद्महे । विघ्नराजाय धीमहि।
तन्नो वाणी प्रचोदयात्।

गणेश गायत्री मंत्र :

ॐ एकदन्ताय विद्महे । वक्रतुण्डाय धीमहि।
तन्नो दन्ति प्रचोदयात्।।

सूर्यगायत्री मंत्र :

ॐ भास्कराय विद्महे । दिवाकराय धीमहि।
तन्नो आदित्यः प्रचोदयात्।।

दत्तगायत्री मंत्र :

ॐ अत्रिसुताय विद्महे । अनसूयासुताय धीमहि।
तन्नो दत्तः प्रचोदयात्।।

दत्त गायत्री मंत्र :

ॐ त्रिगुणात्मकाय विद्महे । अत्रिसुताय धीमहि।
तन्नो दत्त प्रचोदयात्।।

निष्कलंकी गायत्री मंत्र :

ॐ नमोनिष्कलंकी नारायण जनार्दनाय । भस्मायुधाय विद्महे ।
दिव्यनेत्राय धीमहि । तन्नोज्वरहरः प्रचोदयात्।।
ॐ शांतिः ! शांतिः !! शांतिः !!!

अन्यान्य देव देवतांचे मंत्र

नवार्णव मंत्र :

ॐ ऐं ऱ्हीं कलीं, च्चामुण्डायै विच्चै।

परब्रह्मा मंत्र :

ॐ ऱ्ही परब्रह्मणे नमः।

दत्तात्रेयाचा मंत्र :

ॐ द्रां चिरंजीविने नमः।

नवनाथांचा मंत्र :

गोरक्ष जालंदर चर्पटाश्च। अड्भंग कानीफ मच्छिंद्राद्या।।
चौरंगी रेवाणक भर्त्रिसंज्ञा। भूम्या बभूवः नवनाथसिध्दाः।।

श्रीविष्णुचा मंत्र :

श्री वत्सं धारय।। मुक्तामाला षडाक्षरम्।।

संजीवनी मंत्र :

अस्य श्री संजीवनी मंत्रस्य प्रजापतिऋषिः प्रकृतिः छंदः।
आयुष्याऽदयो देवताः आयुष्याभिवृध्दये जपे विनियोगः।।
ॐ आयुर्यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।
ॐ प्राणो यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।।
ॐ अपानो यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।
ॐ व्यानो यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।।
ॐ उदानो यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।
ॐ समानो यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।।
ॐ चक्षुर्यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।
ॐ श्रोत्रं यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।।
ॐ वाग्यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।
ॐ मनो यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।।
ॐ आत्मा यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।।

ॐ ब्रह्मा यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।

ॐ ज्योतिर्यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।।

ॐ स्वर्यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।

ॐ पृष्ठ यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।

ॐ यज्ञो यज्ञेन कल्पता कुँ स्वाहा।।

अमृत संजीवनी मंत्र :

ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं । त्र्यंबकं यजामहे सुगंधिं पुष्टिवर्धनम् ।
भर्गोदेवस्य धीमहि । उर्वारूकमिव बंधनान् ।
धियो योनः प्रचोदयात् । मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ।।

महामृत्युंजय मंत्र : (एक प्रणव युक्त)

ॐ त्र्यंबकं यजामहे सुगंधिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारूक्मिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीयमामृतात्।।

प्रच प्रणवयुक्त :

ॐ ह्रीं जुं सः। ॐ भूः भुवः स्वः ॐ त्र्यंबकं यजामहे।
सुगंधिम् पुष्टिवर्धनम्। उर्वारूकमिव बंधनान्।
मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्। स्व भुवः भूः ॐ। सः जूं ह्रीं ॐ।।

(महामृत्युंजय जपानंतर खालील प्रार्थना एकदा म्हणावी.)

गुह्यातिगृह्यगोप्ता त्वं गृहाणास्मत्कृतं जपम्।
सिध्दिर्भवतु मे देव त्वप्रसादान्महेश्वर।
मृत्युंजय महारूद्र त्राहि मां शरणागतम्
जन्ममृत्युर्जरारोगैः पीडितं कर्मबंधनः।

शाबरी मंत्र :

ॐ श्री चैतन्य गोरक्षाय नमः।

सरस्वती मंत्र :

ऐं अम्बितमे नदीतमे देवीतमे सरस्वती।

अप्रशस्ता इव स्मसि प्रशास्ति मम्ब न स्कृधी।

सूर्यमंत्र :

ॐ ह्रीं धणिः सूर्य आदित्य श्री।।

कुबेर मंत्र :

ॐ वैश्रणाय स्वाहा।

ॐ श्री ॐ ह्रीं श्री क्लीं श्रीं वित्तेश्वराय नमः।

अन्नपूर्णा मंत्र :

श्री ह्दीं क्लीं नमो भगवती अन्नपूर्णे ममभिलषितमन्न देहि देहि स्वाहा। दर्शन सिध्दी भवति।।

काही व्यावहारिक माहिती व मंत्र

हृद्रोगाचा मंत्र :

उद्यनद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम्।

हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय।।

कावीळ व पंडुरोगाचा मंत्र :

शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासू दध्मसि।

अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि।।

शत्रू-नाश मंत्र :

उदगादयमादित्त्यो विश्वेन सहसा सह।

द्विषन्त मह्यं रन्धयन्मो अहं द्विषतेरधम्।।

हरवलेली वस्तू सापडण्याचा मंत्र :

कार्तवीर्यार्जुन नाम राजा बाहू सहस्त्रवान्।

तस्य स्मरणमात्रेण गतं नष्टं च लभ्यते।।

संकटनिवारणाकरिता मंत्र :

ॐ नमः शांते प्रशान्ते ऱ्हीं ऱ्हीं सर्व क्रोध प्रशमनी स्वाहा।

(१००० वेळा मंत्राचा जप करून हा मंत्र सिध्द करावा. मग रोज सकाळी २१ वेळा मंत्राचे उच्चारण करून तोंड धुवावे. कुटूंबातील सर्व व्यक्तीवर आलेले संकट दूर होते.)

सर्व कार्य सिध्दी मंत्र :

ॐ परब्रह्म परमात्मने नमः उत्पत्ति स्थिती प्रलंयकराय ब्रह्महरिहराय त्रिगुणात्मने सर्वकौतुक निदर्शय दर्शय दत्तात्रेयाय नमः मन्त्र तन्त्र सिध्दिं कुरु स्वाहा।।

(मंत्राचा प्रयोग करण्यापूर्वी हा मंत्र सिध्द करणे आवश्यक आहे. सिध्दी २१ दिवसात एक लाख जप केल्याने होते. ही सिध्दी साधना दिवाळी किंवा होळीच्या आरंभी करावी. यानंतर केव्हाही १०८ वेळा मंत्राच्या जपाने कोणत्याही कार्यात यश मिळते. या मंत्राचा १०८ वेळा जप रोज करावा.)

विद्याप्राप्तीसाठी मंत्र :

ॐ नमः श्रीं श्रीं अहं बद बद वाग्वादिनी।
भगवती सरस्वत्यै नमः स्वाहा विद्या देहि
मम र्‍हीं सरस्वती स्वाहा।

(सूर्य वा चन्द्रग्रहणात या मंत्राचा १४४ वेळा जप करावा. त्यानंतर १०८ वेळा २१ दिवस या मंत्राचा लागोपाठ जप करावा. यामध्ये विघ्न येऊ देऊ नये.)

डोकेदुखीवर मंत्र :

हजार घर घाले एक घर खाय,
आगे चले तो पीछे जाय,
फुरोमंत्र ईश्वरी वाचा

(रोग्याचे डोके हाताने पकडून ह्या मंत्राचे उच्चारण करीत सात वेळा फुंकर मारावी. डोके दु:खी थांबते.)

अर्धशिशीने त्रस्त असेल तर मंत्र :

ॐ नमो वनमे ब्यायाई अंजनी कच्चे वन फल खाय।
हाँक मारी हनमंतने इस पिंडसे आधा शिशी उतर जाय।।

(मंत्राचे उच्चारण करत करत भस्म कपाळाला लावावे. अर्धशिशी उतरते.)

ताप जाण्यासाठी मंत्र :

१) ॐ नमो भगवते छन्दी छन्दी अमुकस्य (नाव)
ज्वरस्य शर प्रज्वलित परशूपानिये परशाय फट्।।

(हा मंत्र कोऱ्या कागदावर लिहून तावीजमध्ये बंद करून अथवा नुसत्या काळ्या दोऱ्याने रोग्याच्या गळ्यात बांधावा.)

२) ॐ विंध्यवानन हुं फट् स्वाहा।

(नागवेलाच्या पानावर चुन्याने हा मंत्र लिहून रोग्यास खाण्यास द्यावे.)

मूळव्याधीवर मंत्र :

खुरशान टोनी साव खुनी।
वादी दोनो जाय इमती चल डमती चल स्वाहा।

(लाल दोऱ्याला तीन गाठी माराव्या व २१ वेळा वरील मंत्र म्हणून दोरा मारावा. उजव्या पायाच्या अंगठ्याला दोरा बांधवा त्रास थांबेल.)

विवाह मंत्र :

१) ॐ दुं दुर्गे मम विवाह सत्वर कुरु कुरु स्वाहा।

२) यं ॐ त्र्यंबकं यजामहे सुगन्धिं पतिवेदनम्।।

उर्वारूकमिव बंधनात् इतो मुक्षीयमामूत:।।

कुमारिकेने हा मंत्र दररोज जास्तीत जास्त केला असतां वांछनीय पती लवकर प्राप्त होतो. मंगळवारी बुंध्यासह अखंड ऊस घेऊन त्याचे शेंड्यास पाच पाने ठेवून तो स्वच्छ धुवून एका पाटावर भिंतीस उभा करून ठेवणे. (समोरून पूर्वेकडून पूजा करता येईल असा) ५ मंगळवार संपूर्ण दिवस दुध-फलहाराने उपवास बुधवारी सकाळी सोडणे. सकाळी ११ आत धूप-दीप, हळद, कुंकूं, अक्षता वाहून जाणवे वहावे. (५ मंगळवार ५ पानात अडकविणे) नमस्कार करून शिघ्र योग्य ठिकाणी निर्विघ्न विवाहासाठी प्रार्थना करावी. हा तोडगा वधु-वर दोघांनाही करता येतो.

पतीने टाकलेल्या स्त्रिने परत पतीने नांदावयास नेण्याकरीता खालील तोडगा करावा. पौर्णिमेस स्वत: औदुंबराचे एक मोठे फळ आणून त्यास एका बाजूने थोडे चिरून त्यात १ बारीक टणक सुपारी दाबून ते फळ बंद करावे. नंतर ते एरंडाचे पानात गुंडाळून सव्वा हात हळदीने पिवळ्या केलेल्या दोऱ्याने गुंडाळून ते एका तांब्यांच्या ताटलीत ठेवून देव्हाऱ्यात ठेवणे. रोज त्याची दीप, उदबत्ती, हळदी-कुंकू, अक्षता यांनी पूजा करून प्रार्थना करणे की माझ्या पतीने मला तात्काळ स्वखुषीने

सासरी नांदायला घेऊन जावे. दीड महिना व्रत करणे – फळ त्या जागेवरून बिलकूल हलवू नये. नांदायला गेल्यानंतर ते फळ प्रवाहात विसर्जित करावे.

पुत्रसंततीबाबत करावयाचा कार्यक्रम :

पुत्र संतती किंवा संतती न होण्याची कारणे :–

१) दोघांचेही शरीरात शारीरिक दोष असणे. ह्याबाबत चांगल्या डॉक्टराकडून तपासणी उपचार करून घ्यावेत.

२) पति–पत्नीच्या मातृ–पितृ घराण्यातील शापित दोष.

३) कुलदेवतेचा कोप.

४) पितृदोष.

५) ज्यांना संतती होत नाही अशा स्त्रीने तिचे ऋतुमतीचे काळात केलेल्या करणीचा प्रयोग.

६) आपल्या काही हितशत्रूंनी संतती होऊ नये म्हणून केलेला जारणमारण प्रयोग.

वरील कारणामुळे संतती न होणे, झाली तर न वाचणे. तसेच समाजात पदोपदी लोकांच्या आडून पाडून दुष्ट बोलण्याचा मनस्ताप सहन करावा लागणे, विशेषत: स्त्रीला, स्त्रियात जास्त नावे ठेवतात. यासाठी वंश वाढावा म्हणून खालील कार्यक्रम करावेत.

१) जोडप्याने नारायणबली, नागबली विधी करावा.

२) पुरुषाला जर वडील असतील तर त्याचे वडिलाने त्रिपिंडी विधी करावा. उटासन, वा पिढी उटासन करावे.

३) स्त्रीने १ वर्षभर पंचमहायज्ञ करावेत.

४) स्त्रीने साधे सोमवार, प्रदोष अथवा संकष्टी सोमवार ही व्रते यथाशक्ति करावेत.

५) जर पतीचा बाप त्रिपिंडी करण्यास असमर्थ असेल तर त्याचे वडिलाचे हातून १२ अमावस्या सव्वा रु. रोख, एक जाणवे, ५० ग्रॅम पेढे ब्राह्मणास दान द्यावे.

६) घरात दोघे पती पत्नीने दारु, मांसाहार बंद करणे, पतीने परस्त्री मातेसमान समजावी.

७) दोघांनी सहा महिने परान्न घेऊ नये.

८) दोघांनी योग्य व्यक्तिस गुरु करून, त्यांचे फोटोची पूजा, ११ माळी जप, आरती व नित्यपाठ करावा.

९) कुलदेवतेची खालीलप्रमाणे सेवा करावी. कुलदेवतेच्या मंदीरात–देवळात जाऊन खणानारळाने ओटी भरण करावे. उद, धूप, दीप, हळद–कुंकू, अक्षता, फुलाने पूजा करावी. रोज दुर्गासप्तशतीचे पाठ करावे. मंत्र 'पुत्रां देहि धनंदेहि सर्व कामांश्च देहि मे। रूपं देहि जयं देहि यशो देहि द्विषोजही।।' हा म्हणावा.

१०) 'देवकीसुत गोविन्दं वासुदेव जगत्पते। देहि मे तनयं कृष्ण त्वामहं शरणं गता।।' या मंत्राचे अनुष्ठान एक लाख मंत्र जपाने पूर्ण होते. या मंत्राचे अनुष्ठान पतिपत्नी या दोघांनी करावे. अनुष्ठानाच्या दिवसात दोघांनी पूर्ण ब्रह्मचर्य पाळावे. जमिनीवर झोपावे. पतिने केस कापू नये, दाढी करू नये.

आचार–विचारात सात्विकता असावी. भोजन राजसी, तामसी नसावे. सात्विक असावे. फळ व दुग्धाहारावर राहता आले तर उत्तमच. एक लाख जप झाल्यावर तीळ व मधाचे हवन करावे. त्यानंतर रोज दोघांनी १०८ वेळा या मंत्राचा संध्याकाळी जप करावा.

नारायणनागबली विधी :

संतती प्राप्तीसाठी घरचे घरी करावयाचा विधी.

कोणत्याही महिन्यातील शुध्द पंचमीला जोडप्याने पिवळे वस्त्र परिधान करावे. नंतर गव्हाच्या पीठात थोडी हळद घालून पिवळसर कणीक करावी. या कणकीचे पाच नाग तयार करावे. या नागांची यथासांग पूजा करून सायंकाळी पाच रस्त्यावर नागांचे विसर्जन करावे. पाच रस्त्यांवर जाता येता कुणां बोलू नये. घरात येण्यापूर्वी हातपाय धुवावेत. नागांचे दर्शन होईपर्यंत प्रत्येक महिन्याच्या शुध्द पंचमीला हा विधी करावा. नाग दर्शन झाल्यावर आपले काम झाले असे समजून त्यानंतर हा विधी करण्याची गरज नाही.

उतारे व दृष्ट काढणे :

१) स्त्री, पुरुष, मुले, मुली, चांगले जनावर, बैल, गाय, म्हैस, शेळी, घोडा.

२) मोटार, ट्रॅक्टर, विहीरी, घर, चांगले फळझाड.

३) सुंदर पीक, सुंदर मूर्ति, चांगले शिजविलेले अन्न.

४) दुकान, धर्मशाळा, वर्गात मुलांमुलींचा चांगला अभ्यास.

५) कोणत्याही सामान्य बाबीपेक्षा विशेष सद्‌गुण.

वरील ५ प्रकारच्या बाबींना नजरेची बाधा, करणीचा प्रयोग, जाणूनबुजून दुष्टबुध्दीने केलेले मंत्रप्रयोग, यामुळे माणूस व जनावर यांना न समजणारा त्रास व दुःख, वारंवार यंत्र मशिनरी बिघडणे, उभे पीक शेतात असतां चांगले दिसणे पण तयार झाल्यावर कमी होणे, विहीरीचे पाणी एकाएकी कमी होणे, कितीही मसाला लावला तरी अन्न चवदार न होणे, मुलामुलींना अभ्यास लक्षात न राहून अभ्यासाकडे दुर्लक्ष होणे, दुकान व व्यवसायाची जागा यांत गिऱ्हाईक न येणे, उधारी खूप होणे व व्यवसायावर वाईट परिणाम, कला–कौशल्य व सद्‌गुण असलेल्या व्यक्तिला आळस येणे.

स्त्री–पुरुष, मुले, मुली, जनावरे यांचेवरून प्रथम अन्नाची व नंतर नजरेची दृष्ट काढावी. अन्नाची दृष्ट म्हणजे जे अन्न खाऊ घातले जाते त्यातला पहिला घास ७ वेळा उतरून तो बाहेर फेकावा.

नजरेची दृष्ट यात बरेच प्रकार आहेत.

१) साधारणतः तिन्ही सांजा मीठ, मिरची, मोहरी ही ७ वेळा उतरून विस्तवात टाकावी.

२) काळ्या फडक्याचा छोटा काकडा वळून तेलात भिजवून पेटवून ७ वेळा उतरून बाहेरचे दाराचे चौकटीत चप्पलेने

दाबून धरावा व त्यातून पडणारे थेंब कर कर असा आवाज करतील तर दृष्ट निघाली असे समजावे.

३) एका परातीत खरकटे पाणी घालावे व एका हंड्यात रद्दी कागद, मीठ, मिरची, मोहरी, स्त्रीचे वेणीचे केस, केरसुणीचा फड हे सर्व साहित्य रद्दी कागदात घालून हंड्यात पेटवावे. तो हंडा पेटत्या परिस्थितीत ७ वेळा उतरून उपडा त्या परातीत करावा. त्यावर चपलेने दाबून धरावे. परातीतील पाणी जोराने शोषले जाऊन चित्रविचित्र कर्कश आवाज होवून सर्व पाणी हंडा शोषून घेतो म्हणजे दृष्ट निघते.

४) एवढा वेळ नसेल तर एक जुनी वापरलेली चप्पल त्या व्यक्तीवरून ७ वेळा उतरावी. बाहेरील दाराच्या ऊंबऱ्यावर नेऊन ती उतरावी. थुंकावे व बोटे मोडावीत.

५) एक मोठा तुरटीचा खडा घेऊन ७ वेळा उतरून तो विस्तवावर धरावा त्या फुललेल्या तुरटीला माणसासारखे कान-नाक-डोळ्यांचे अवयव आले की समजावे दृष्ट निघाली.

६) यंत्र, मशिनरी यांना दर अमावस्येला नारळ फोडावे. काळ्या फडक्याची बाहुली करून तिचे डोक्यात स्त्रीच्या केसांची दोरी वळून त्यात बीब्बा, कवडी, लिंबु, ओली हिरवी मिरची अगर लिंबाला टाचणी टोचावी व ही काळी बाहुली यंत्र, मशिनरी, दुकान, गोठा तेथे अमावस्येच्या दिवशी उलटी टांगावी.

७) घरा पुढील वेल, सुंदर बगीचा, फळझाडे, फळे, फुले यांना अमावस्येच्या दिवशी काळ्या फडक्यात लिंबु, बिब्बा, कवडी, लिंबाला सुई अथवा टाचणी टोचून त्या वेलीला अथवा वृक्षाला बांधावे.

उतारे :-

१) पौर्णिमा, अमावस्या, शनिवार, रविवार, कर व ग्रहण अशा दिवशी एका रद्दी कागदावर लिंबाएवढा भात घेऊन त्यावर १ चमचा दही, एक लिंबाची फोड अथवा लिंबाचे लोणचे ठेवावे व त्या व्यक्तीवरून अथवा जनावरावरून ७ वेळा उतरून हळूच उकिरड्यावर नेऊन ठेवावे. फेकू नये. ठेवल्यानंतर मागे फिरून न पाहता घरी येऊन हातापाय धुवावे.

२) वरील दिवशी एक लिंबू ७ वेळा उतरून बाहेर रस्त्यावर नेऊन कापून उलट दिशेला दोन्ही फोडी फेकाव्यात.

३) एक नारळ घेऊन त्याला कोरड्या शेंदूरचा त्रिशुल काढून तो नारळ त्या व्यक्तीवरून ७ वेळा उतरून तो वाहते पाणी अथवा उकिरडा अथवा कचराकुंडीत टाकावा.

४) वरील गोष्ट जर शक्य झाल्या नाहीत तर ज्वारी अथवा बाजरीची चतकोर भाकरी घेऊन तिला एका बाजूने तव्याचे काळे लावून ७ वेळा उतरून बाहेर रस्त्यावर फेकावी.

५) अतितिव्र दुःख असेल तर त्यावेळी एक डांगर ७ वेळा उतरून तो स्मशानात येऊन आपटून फोडावे.

काही नियम पालन :-

१) वाचन केलेले ज्ञान लक्षात राहण्याकरिता, डाव्या हाताचा अंगठा, तर्जनी व मध्यगा ही तीन बोटे एकत्र धरुन उजव्या हातात पुस्तक धरुन वाचावे याने स्मरणशक्ती वाढते.

२) मुलांची उंची व वजन वाढण्यासाठी उपाय, मुलास बिस्कीटे, चॉकलेट, बोर्नव्हिटा,कॉम्प्लॉन न देता चुरमुरे व चणे मुठभर द्यावे अथवा मोड आलेले चणे व मुग द्यावे.

३) घरात जीव, जंतू डास झुरळे, पाली, किटक नाशकाकरितां उद् धूपाबरोबर ८ / १० दिवसातून एकदा ओव्याचा धूप फिरवावे. किटक नाहीसे होतात.

४) घरात शांतता व समाधानाकरीता रात्री शुध्द तूपाचा दिवा लावावा. प्रसन्नता, शांतता व लक्ष्मीचे वास्तव्य राहते. रोज रात्री जेवतांना कागदावर १ घास काढावा. हात धुण्याचे वेळी तो बाहेर टाकावा नंतर हात धुवावा. वास्तुपुरुष व अतृप्त आत्मे शांत होतात. प्रत्येक शनिवारी. अमावस्या व पौर्णिमेच्या दिवशी गोमुत्रात १ चमचा हळद पावडर टाकून त्याचा पट्टा मागच्या व पुढच्या उंबरठ्याला लावावा. करणी, देव देवस्की अशा शक्ती घरातून निघून जातात.

वाढदिवस कसा साजरा करावा.

थोरामोठ्यांच्या जयंतीप्रमाणे प्रत्येकाने आपल्या कुटुंबातील लहान मुलामुलींचे वाढदिवस साजरे करण्याची प्रथा फार पुरातन आहे. हल्ली तर एक किंवा दोनच मुलांच्या कुटुंबात त्या मुलावर दरवर्षी त्याच्या जन्मदिवशी वाढदिवसाचा संस्कार होण्याची फार आवश्यकता आहे. या मंगल दिवशी, दीर्घायुष्य लाभावे म्हणून श्रीकुलदेवता स्मरण करुन पुढीलप्रमाणे संस्कार करावा.

हिंदु पंचांगाप्रमाणे वाढदिवस साजरा करावा. आपली सर्व देव, दैवते, साधू, संत, ऋषी, मुनी यांचे जन्मोत्सव तसेच आपल्या मृत आई वडिलांचे श्राध्द पक्ष ही सर्व तिथीप्रमाण करावयाची असतात म्हणून वाढदिवसही तिथीप्रमाणे करावयाची असतात म्हणून वाढदिवसही तिथीप्रमाणे करावा. वाढदिवस आपआपल्या कुलदेवतेच्या साक्षीने करावा. ज्याचा वाढदिवस असेल त्याला त्यादिवशी नवे वस्त्र द्यावे. (हे वस्त्र आपल्या पैशाने घ्यावे.) त्या व्यक्तीला अभ्यंग व सचैल स्नान घालावे. अभ्यंग म्हणजे सुवासिक तेल लावून, सचैल म्हणजे ज्या वस्त्रावर स्नान करावयाचे ती वस्त्रे नंतर दान करावी स्वतः वापरु नये. त्याला नवे वस्त्र घालून रंगीत पाटावर बसवावे. औक्षण करुन ओवाळावे. नंतर दोन्ही हातात तांदूळ घेऊन श्रीरामरक्षेतील पहिले ९ श्लोक उच्चारून त्या त्या अवयवावर थोडे तांदूळ टाकत जावे. समोर ईष्टदेवतांचा फोटो ठेवावा. फोटोला नैवद्य दाखवावा आणि विनंती करावी की,

'या मुलाला दीर्घायुष्य, चांगले शिक्षण, चांगले आरोग्य देऊन याचा सांभाळ कर.' उपस्थितांना गोडधोड खायला द्यावे. मात्र अहेर कुणाचाही घेऊ नये. या पध्दतीने वाढदिवस साजरा करावा. (रामरक्षास्त्रोत्रातील कांही श्लोक पृष्ठ ५७ वर पहा.)

आजकालच्या वाढदिवशी मेणबत्त्या लावून त्या मुद्दाम विझवतात हे अशुभ आहे. तसेच केक करतात व त्यावर सुरी फिरवतात अन्न शस्त्राने कापणे हे सुध्दां अशुभ म्हणून या दोन्ही गोष्टी टाळून वरील पध्दतीने वाढदिवस साजरा करावा.

पंचमहायज्ञ :-

१) देवयज्ञ - दररोज सकाळी अग्नीला १ चमचा शुध्द तूप घालावे.

२) ऋषीयज्ञ - दररोज गाईला एकघास अन्न घालावे वडिलधाऱ्यांना, गुरुंना, नमस्कार करावा.

३) पितृयज्ञ - पितरांना तर्पण करणे, दररोज कावळ्याला दुपारी १२ नंतर एक घास अन्न टाकावे.

४) मनुष्ययज्ञ - दररोज एक मनुष्यजीव (अतिथी) यांना चहा पाणी जेवण, बिस्कीट देऊन संतुष्ट करावे.

५) भुतयज्ञ - दररोज मुंगीला थोडीशी साखर भिंतीचे बाजूस ठेवावी. पाळलेल्या पशूंची निगा राखावी.

हे पाचमहायज्ञ केल्यास ऋण, वैर, हत्या वगैरे दोष जातात.

श्रीरामरक्षास्तोत्रातील कांही श्लोक :-

चरित रघुनाथस्य शतकोटिप्रविस्तरम् ।
एकैकमक्षरं पुंसां महापातक नाशनम् ॥ १ ॥
ध्यात्वा नीलोत्पलश्यामं रामराजीवलोचनम् ।
जानकीलक्ष्मणोपेतं जटामुकुटमण्डितम् ॥ २ ॥
सासितूणधनूर्बाणपाणिं नक्तचरान्तकम् ।
स्वलीलया जगन्नातुमविर्भूतमजं ॥ ३ ॥
रामरक्षा पठेत् प्राज्ञः पापघ्नीसर्वकामदाम् ।
' शिरो ' मे राघवःपातु ' भालं ' दशरथात्मजः ॥ ४ ॥
कौशल्येयो ' दृशौ ' पातु विश्वमित्रप्रियः 'श्रुती' ।
' प्राणं ' पातु मखत्राता ' मुखं ' सौमित्रवत्सलः ॥ ५ ॥
' जिव्हां ' विद्यानिधिः पातु ' कण्ठं ' भरतन्दितः ।
' स्कन्धौ ' दिव्यायुधःपातु ' भुजौ ' भग्नेशकार्मुकः ॥ ६ ॥
' करौ ' सीतापतिःपातु ' हृदयं ' जामदग्न्याजित् ।
' मध्यं ' पातु स्वरध्वंसी ' नाभिं ' जाम्बवदाश्रयः ॥ ७ ॥
सुग्रीवेशः ' कटी ' पातु सक्थिनी हनुमत्प्रभुः ।
' उरू ' रघूत्तमःपातु रक्षःकुलविलाशकृत् ॥ ८ ॥
' जानुनी ' सेतुकृत्पातु ' जंघे ' दशतुखान्तकः ।
' पादौ ' बिभीषणश्रीदःपातुरामोऽखिलं वपुः ॥ ९ ॥
एतांरामबलोपेतां रक्षा यः सुकृती पठेत् ।
स चिरायुः सुखी पुत्री विजयी विजयी भवेत् ॥ १० ॥

श्री गणपती स्तोत्र : -

नारदउवाच् । प्रणम्य शिरसा देवं गौरीपुत्रं विनायकम् ।
भक्तवासंस्मरेन्नित्यमायुः कामार्थसिध्दये ॥ १ ॥
प्रथमं वक्रतुण्डं च एकदन्तं द्वितीयकतम् ।
तृतीयं कृष्णपिंगाक्षं गजवक्त्रं चतुर्थकम् ॥ २ ॥

लंबोदरं पंचमं च षष्ठं विकटमेव च ।
सप्तमं विघ्नराजेंद्रं धुम्रवर्ण तथाकष्टम् ।। ३ ।।
नवमं भालचन्द्रच दशमं तु विनायकम् ।
एकादशं गणपतिं द्वादशं तु गजाननम् ।। ४ ।।
द्वादशैतानि नामानि त्रिंसध्यं यः पठेन्नर ।
न च विघ्नभयं तस्य सर्वसिध्दिकरं प्रभो ।। ५ ।।
विद्यार्थीलभते विद्यां धनार्थी लभते धनम् ।
पुत्रार्थी लभते पुत्रान् मोक्षार्थी लभते गतिम् ।। ६ ।।
जपेदगणपति स्तोत्रं षड्भिःमासैःफलंलभेत् ।
संवत्सरेण सिध्दिच लभतेनात्र संशयः ।। ७ ।।
अष्टभ्यो ब्राह्मणेभ्यश्च लिखित्वाच समर्पयेत् ।
तस्य विद्या भवेत्सर्वां गणेशस्य प्रसादतः ।। ८ ।।
इति श्रीनारदपुराणे संकटनाशन नाम श्री गणेशस्तोत्रं संपूर्णम् ।

श्री महाकाली स्तोत्र :-

प्रातः स्मरामि भवभितिहरां सुरेशी ।
कालीकृपार्दनयनां वमेघवर्णाम् ।
सुर्येन्दु वन्हियनां भृकुटीकरालाम् ।।
सृक्कप्रवाहरूचिरां नरमुण्डमालाम् ।। १ ।।
प्रार्तनमामि शिवरुपशवोपविष्टाम् ।
मारप्रयुध्दकरकांचि विभूषिताङ्गीम् ।।
मुण्डां भजे वरमसि दधती कराब्जे ।
कर्णावतंसशवयुग्म किशोर भूषाम् ।। २ ।।
प्रातर्भजामि नितभक्तिवरप्रदात्री ।
धात्री समस्तजगतां द्रुतवाक्यदात्री ।।
पंचत्रिकोणनिलये कुरु सामरस्ये ।

आद्येच शकिनिकरैः स्मितिभिः परिताम् ॥ ३ ॥
प्रातःस्मरामि वसु यत्र सरोजमध्ये ।
ब्रम्हादिमात वसुभैरव भैरवीभिः ॥
इंद्रादिवज किरणं स्थितीगेहवित्ताम् ।
स्वागेषडंग युवकर्दधति करालाम् ॥ ४ ॥
प्रातःस्मरामि पितृकाननमध्यसंस्थाम् ।
देवर्षिवृन्दशवमुण्डशिवापरिताम् ॥
मायामहासुरहरां शिवरूपिणीं ताम् ।
कालानुबध्दहृदया जननी परां वा ॥ ५ ॥
यः श्लोकपंचकमिदं पठति प्रभाते ।
कालीं स्मरत्यनुदिनं भुविभारनम्रः ॥
विद्याविलाससुखभूरि धनंच लब्धवा ।
चांतेप्रयाति शिवलोकमनन्य लाभः ॥ ६ ॥
इति श्री महाकाली स्तोत्रम् श्री महाकाल्यर्पणमस्तु ॥

श्री मारुती स्तोत्र :-

भीमरुपी महारूद्रा वज्रहनुमान मारूती ।
वनारी अंजनीसुता रामदूता प्रभंजना ॥ १ ॥
महाबली प्राणदाता सकळां उठवी बळे ।
सौख्यकारी दुःखहारी दूत वैष्णवगायका ॥ २ ॥
दिनानाथा हरीरूपा सुंदरा जदंतरा ।
पाताल देवताहंता भव्य सिंदूर लेपना ॥ ३ ॥
लोकनाथा जगन्नाथा प्राणनाथा पुरातना ।
पुण्यवंता पुण्यशीला पावना परतोषका ॥ ४ ॥
ध्वजांगे उचली बाहो आवेशे लोटला पुढे ।
काळाग्नि काळरूद्राग्नि देखतां कापती भये ॥ ५ ॥

ब्रम्हांडे माइली नेणो आंवळे दंतपंगती ।
नेत्राग्नि चालिल्या ज्वाळा भ्रुकुटी ताठिल्या बळे ॥ ६ ॥
पुच्छ ते मुरडिले माथा किरिटी कुंडले बरी ।
सुवर्णकटिकासोटि घंटा किंकिणी नागरा ॥ ७ ॥
ठकारे पर्वताऐसा नेटका सडपातळू ।
चपळांग पाहता मोठे महाविद्युल्लतेपरी ॥ ८ ।
कोटीच्या कोटीउड्डाणे झेपावे उत्तरेकडे ।
मद्रदीसारिखा द्रोणु क्रोधे उत्पाटिला बळे ॥ ९ ॥
आणिला मागुनि नेला आला गेला मनोगती ।
मपासी टाकिले मागे, गतीसी तुळणा नसे ॥ १० ॥
अणुपासोनि ब्रम्हांडायेवढा होत जातसे ।
तयासी तुळणा कोठे ? मेरूमंदार थाकुटे ॥ ११ ॥
ब्रम्हांडा भोवते वेढे पज्रपुच्छे करूं शके ।
तयासी तुळणा कैसी ? ब्रम्हांडी पाहता नसे ॥ १२ ॥
आरक्त देखिले डोळा ग्रासिले सूर्यमंडळा ।
वाढतां वाढता वाढे भेदिले शून्यमंडळा ॥१३ ॥

फलश्रुती -

धन्यधान्य पशुवृघ्दि पुत्रपौत्र समग्रही ।
पावती रूपविद्यादि स्तोत्रपाठे करूनिया ॥ १४ ॥
भूतप्रेत समंधादि रोगव्याधी समस्तही ।
नासती तूटतीचिंता आनंदे, भीमदर्शने ॥ १५ ॥
इति श्रीरामदासकृतं संकटनिरसनंमारूतिस्त्रोत्रं संपूर्णम् ।
श्रीसितारामचन्द्रार्पणमस्तु ॥

नवग्रहस्तोत्र : -

जपाकुसुमशंकाशं काश्यपेयं महाद्युतिम् ।
तमोऽरि सर्वपापघ्नं प्रणतोऽस्मि दिवाकरम् ।।
ॐ श्री आदित्य नमाम्यहम् । ॐ ऱ्हीं ऱ्हीं सूर्यायनमः ।। १ ।।
दधिशंखतुषाराभं क्षीरोदार्णव संभवम् ।
नमामि शशिनं सोमं शम्भोर्मुकुटभूषणम् ।।
ॐ श्री शशिनं प्रणतोस्म्यहम् । ॐ ऐं क्लीं सोमाय नमः ।। २ ।।
धरणीगर्भ संभूतं विद्युत्कांतिसमप्रभम् ।
कुमारं शक्तिहस्तं तं मंगलं प्रणमाम्यहम् ।
ॐ श्रीमंगलं भजाम्यहम् । ॐ हुं श्रीं मंगलाय नमः ।। ३ ।।
प्रियंगुकलिका शामं रूपेणा प्रतिमंबुधम् ।
सौम्यं सौम्गुणोपेतं तं बुधं प्रधाम्यमहम् ।।
ॐ श्री बुधं भजाम्यहम् । ॐ ऐं क्लीं श्री बुधाय नमः ।। ४ ।।
देवानांच ऋषिणांच गुरुं कांचनसन्निभम् ।
बुध्दीभूतं त्रिलोकेशं तं नमामि बृहस्पतिम् ।
ॐ श्री गुरुं प्रणतोस्महम् । ॐ ऐं क्लीं बृहस्पतये नमः ।। ५ ।।
हिमकुंद मृणालाभं दैत्यानां परम् गुरुम् ।
सर्वशास्त्र प्रवक्तारं भार्गवं प्रणाम्यहम् ।।
ॐ श्री शुक्र नमाम्यहम् । ॐ ऱ्हीं श्री शुक्राय नमः ।। ६ ।।

नीलाञ्जनं समाभासमं रविपुत्रं यमाग्रजम् ।
छायामार्तण्डसंभूत तं नमामि शनैश्वरम् ॥
ॐ श्री शनैश्वरम् भजाम्यहम् । ॐ ऐं ऱ्हीं श्री शनैश्वरायनमः ॥ ७ ॥
अर्धकायं महावीर्य चन्द्रादित्यं विमर्दनम् ।
सिंहीकागर्भसंभूत तं राहूं प्रणमाम्यहम् ॥
ॐ श्री राहुं भजाम्यहम् । ॐ ऐं ऱ्हीं राहवे नमः ॥ ८ ॥
पलाशपुष्प संकाशं तारकाग्रह मस्तकाम् ।
रौद्रं रौद्रात्मकं घोरं तं केतु प्रणमाम्यहम् ।
ॐ श्री केतुं भज्यामहम् । ॐ ऱ्हीं केतवे नमः ॥ ९ ॥
इति श्री व्यासमुखोद्‌गीतं यःपठेत्सुसमाहितः ।
दिवा वा यदि वा रात्रौ विघ्नशांतिर्भविष्यति ॥ १० ॥
नर नारीनृपाणांच भवेद्दुःखस्वप्ननाशम् ॥
ऐश्र्यमतुलं तेषामारोग्य पुष्टिवर्धनम् ॥ ११ ॥
ग्रहनक्षत्रजाःपीडास्तस्कराग्नी समुभ्दावाः ।
ताःसर्वाः प्रशमंयान्ति व्यासो ब्रूते न संशयः ॥ १२ ॥
इति श्रीव्यासविरचितम् नवग्रहस्तोत्रम् ॥

नेत्रोरोग व सूर्योपासना : -

चक्षुर्नो देवः सविता चक्षुर्न उतपर्वतः
चक्षुर्धाता दधातु नः ।
चक्षुर्नो धेहि चक्षुषे चक्षुर्विख्ये तनूभ्यः । संचेदं विचपश्येम ।
सुसंदृशंत्वा वयं प्रति पश्येम सूर्य । विपश्यशेम नृचक्षसः ॥
(ऋ. १० / १५८)

पर्वत आणि धातृसहित सर्व प्रेरक सूर्य आमचे नेत्र तेजस्वी आणि सुरक्षित करो. हे सूर्या तू आमच्या नेत्रांना तेज आणि शरीरांना जगन्निरिक्षक अवलोकन शक्ती प्रदान कर. हे नेत्र सामर्थ्यदायक सूर्या तू आम्हांस दृष्टीगोचर पदार्थाच्या अवलोकनाचे सामर्थ्य दे.

'सूर्यो मे चक्षुषिश्रितः' असे उपासना सुरू करतांना करावयाच्या लघुन्यासात भगवान बौधाययांनी म्हटले आहे. डोळ्यांनी पाहण्याची शक्ति सुर्यामुळे आहे म्हणून नेत्रविकार नाहिसे होण्यासाठी सूर्योपसना करणे महत्वाचे आहे. डोळ्यासारखे डोळे असूनही काहीहि दिसत नाही अशी माणसे आहेत. त्याचे कारण त्यांचे डोळ्यात असणारी सूर्य देवतेची शक्ती नाहिशी झालेली असते. ती नष्ट झालेली शक्ति सूर्योपासनेने पुनःनिर्माण होते. नेत्रविकारावर सौरयुक्त चाक्षुषापनिषत् हे दैवी उपाय सांगितले आहेत. या उपायांनी काही जणांना चांगला उपयोग झाल्याचे अनुभव आहेत. म्हणून सर्वांचे माहितीकरितां येथे चाक्षुषोपनिषद देत आहोत.

चाक्षुषोपनिषद् : –

अस्याश्चाक्षुषी विद्यायाः अहिर्बुध्न्यऋषिः । गायत्री छन्दः सूर्येदेवता । चक्षूरोगनिवृत्तये विनियोगः ।।

ॐ चक्षुः चक्षुः चक्षुः तेजोस्थिरोभव मां पाहि पाहि । त्वरितं चक्षुरोगान् शमय शमय । मम जातरूपं तेजोदर्शय दर्शय यथाहं अंधोन स्यां । तथा कल्पयकल्यप । कल्याण कुरु कुरु । यानि मम पूर्व जन्मोपार्जितानि चक्षुः प्रतिरोधक दुष्कृतानि सर्वाणि निर्मूलय निर्मूलय । ॐ नमःचक्षुस्तेजोदात्रे दिव्याय भास्कराय ! ॐ नमः करूणाकरायामृताय । ॐ नमः सूर्याय । ॐ नमो भगवते सूर्याक्षितेजसे नमः । खेचराय नमः । महते नमः । रजसे नमः । तमसे नमः । असतोमा सद्गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय । मृत्योर्मा अमृत गमय । उष्णो भगवान्छुचिरूपः । हंसो भगवान शुचिर प्रतिरूपः । य इमां चाक्षुष्मती विद्या ब्रम्हणो नित्मधिते । न तस्याक्षि रोगो भवति । न तस्य कुले अन्धोभवति । अष्टोब्रम्हणान् ग्राहयित्वा सिध्दिः भवति । विश्वरूपं घृणिनं जातवेदसंहिष्मयं पुरूष ज्योतिरूपं तपं तं सहस्त्रं रश्मिः शतधावर्तमानःपुरः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः । ॐ नमो भगवते आदित्याय ।

हा मंत्र तांब्याच्या अथवा चांदीच्या भांड्यात पाणी घेऊन पूर्वेकडे उगवत्या सूर्याकडे तोंड करुन १२ वेळा म्हणावा. सूर्यसंख्या १२ आहे. नंतर ते तिर्थ डोळ्यास लावून प्राशन करावे.

शांत व स्थिर झोपे करिता उपाय : -

पूर्वी अंथरुणावर पडल्याबरोबर माणसांना लगेच झोप लागत असे. कारण नियमितपणा, जीवनस्थिर व शांत व भयरहित होते. आता त्या उलट भयग्रस्तता, अस्थैर्य व अशांतता असून द्रूतगतिवाहनाने व दहशत वादाने केव्हां काय होईल याचा नेम नाही. अशा भितीने व शहरातील वाढत्या उद्योग, यंत्र युगाने आणि गर्दीमुळे तसेच ध्वनीप्रदुषणाने व मनावरील ताणतणावामुळे अनेकांना लवकर झोप येत नाही. पाचसहा तास गाढ झोप झाली तर माणसास तरतरी व उत्साह येतो. झोप येणेकरिता उपाय म्हणून झोपेच्या गोळ्या घेण्याचे प्रमाण वाढत चालले आहे. काही काळाने ह्या गोळ्याही घेऊन त्याचा काही उपयोग होईनासा होतो. मग, त्यापेक्षा मादक द्रव्य घ्यावे लागते असे हे व्यसन वाढतच चालले आहे त्याचा परिणाम, अनुत्साह कामात लक्ष न लागणे, बुद्धिमांद्य व आरोग्य बिघडणे असा होत आहे.

झोप लागणे करिता महत्वाच्या दोन गोष्टी आहेत. त्या म्हणजे विचारचक्र थांबवणे व लय लागणे, या दोन गोष्टी साधल्या तर कोणत्याही मादक द्रव्याची जरुरी नाही. मानवी जीवनाचा सर्वांगाचा विचार करतांना पूर्वासूरींनी याचाही विचार केला आहे. जसे सौरसूक्त आहे तसे रात्रीसूक्त ही आहे. झोपेला निद्रादेवी असे म्हटले आहे देवीच्या अनेक स्वरूपापैकी निद्रदेवी हेही स्वरूप सांगितले आहे. अंथरुणावर पडल्या पडल्या रात्रिसूक्त दोन तीन वेळा म्हणावे व 'या देवी ....' या मंत्राचे पठण करीत रहावे. म्हणून हळूहळू विचारचक्र थांबून लय लागते. दहा पंधरा मिनीटांत शांत झोप लागते.

रात्रिसूक्त :-

विश्वेश्वरी जगध्दात्रीं स्थितीसंहारकारिणीम् ।
निद्रा भगवतीं विष्णोरतुला तेजसः प्रभुः ॥

ब्रम्होवाच :-

त्वं स्वाहां त्वं स्वधात्व हि वषट्कारस्वरात्मिका ।
सुधा त्वमक्षणे नित्येत्रिधा मात्रात्मिका स्थिता ॥
अर्धमात्रा स्थिता नित्या यानुच्चार्या विशेषतः ।
त्वमेव संध्या सावित्री त्व देवीजननी परा ।
त्वयैतध्दार्यते विश्वं त्वयैतत्सृज्यते जगत् ।
त्वयैतत्पाल्यते देवि त्वमत्स्यन्तेच सर्वदा ॥
विसृष्टौ सृष्टिरुपात्वं स्थितीरूपाच पालने ।
तथा सह्यातिरूपांते जगतोऽस्य जगन्मये ।
महाविद्या महामाया महामेधा महास्मृतिः ।
महामोहाच भवती महादेव महासुरी ॥
प्रकृतिसत्वंच सर्वस्य गुणत्रय विभाविनी ॥
कालरात्रिर्महारात्रिर्मोहरात्रिश्च दारुणा ॥
त्वं श्रीस्त्वमीश्वरी त्वं न्हीस्त्वं बुध्दिर्बोधलक्षणा ॥
खड्गिनी शूलिनी घोरा गदिनी चक्रिणी तथा
शंखिनी चापिनी बाणभुशुंडी परिघायुधा ॥
सौम्या सौम्यतरा शेष सौम्येभ्यसत्वति सुंदरी ।
परापराणां परमा त्वमेव परमेश्वरी ॥

यच्च किंचित् क्वचिद्वस्तु सदसद्वाखिलात्मिके ।
तस्य सर्वस्य या शक्तिः सात्वं किं स्तूयसे सदा ॥
ययात्वया जगत्स्त्रष्टा जगत्पात्यतियो जगत् ।
सोऽपि निद्रावशंनीतःकस्त्वां स्तोतुमिहेश्वरः ॥
विष्णु शरीरग्रहणमहमीशन एव च ।
कारिस्ताते यतोऽतस्त्वां कः स्तोतु शक्तिमानभवेत
सा त्वमित्थं प्रभावैः स्वैरूदारैर्देवि संस्तुता ।
मोहयैतौ दुराधर्षावसुरौ मधुकैटभो
प्रबोधं च जगत्स्वामी नीयतामच्युतो लघु ॥
बोधश्च क्रियतामस्य हन्तुमेती महासुरी ।

इति रात्रिसुक्तम् ॥

ज्यांना वेदोक्त रात्रिसुक्त येत नसेल त्यांनी खालील मंत्र म्हणावा.

या देवी सर्वभूतेषु निद्रारूपेण संस्थि तः ।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः ॥

आरती गुरुदेवांची

जय गुरुदेव दयानिधी, दीनन हितकारी । प्रभु. (२)
जय जय मोह विनाशक (२) भवबंध न हारी ॥
जयदेव जय जयदेव ॥ धृ ॥
ब्रह्मा, विष्णु, सदाशिव, गुरु मुरती धारी । प्रभु. (२)
वेद पुराण बखानात (२) गुरु महिमा भारी ॥
जयदेव जय गुरुदेव ॥ १ ॥
जप तप तीरथ संयम, दान विविध कीजे ॥ प्रभु (२)
गुरु बीन ज्ञान न होवे (२)
कोटी जतन कीजे । जयदेव जय गुरुदेव ॥ २ ॥
काम, क्रोध, मत्सर, चोर बडे भारे ॥ प्रभु (२)
ज्ञान खड्ग दे करमे (२) गुरु सबसंहारे ॥ जयदेव जय गुरुदेव ॥ ३ ॥
नाना पंथ जगतमे, निज निज गुण गाये । प्रभु (२)
सबका सार बताकर (२)
गुरु मारग लावे ॥ जयदेव जय गुरुदेव ॥ ४ ॥
गुरु चरणामृत निर्मल, सब पातक हारी ॥ प्रभु (२)
वचन सुनत तम नाशे ॥ २ ॥
सब संशय टारी ॥ जयदेव जय गुरुदेव ॥ ५ ॥
तनमन धन सब अर्पण गुरु चरणन कीजे ॥ प्रभु (२)
ब्रह्मानन्द परमपद (२) मोक्षगति लीजे । जयदेव जय गुरुदेव ॥ ६ ॥

|| विनम्र श्रध्दांजली ||



स्व. मुखी शंकर संपत पाटील, हरताळा

श्रीमती शेनफडाबाई शंकर पाटील
मुखी श्री. सुरेश शंकर पाटील
सौ. मिराबाई सुरेश पाटील
श्री. संजय सुरेश पाटील
सौ. वंदना संजय पाटील
चि. विजय सुरेश पाटील
कु. राजनंदिनी संजय पाटील
कु. सुषमा देविदास पाटील



चि. विजय सुरेश पाटील याला
गुरुकृपेने महाराष्ट्र विद्युत वितरण कंपनीत
नोकरी मिळाली.
त्यानिमित्त त्याने पहिला पगार
प्रकाशनासाठी दिला.
प्रकाशनामार्फत त्याचे व त्याच्या
परिवाराचे हार्दिक आभार !

माणसाचं जीवन
जसं असावं नारळ
वरुन कवच टणक
आतून मृदू गोड ।। १ ।।
माणसाचं जीवन
जसं असावं कमळ
फुलूनी वर यावं
तुडवूनी चिखल ।। २ ।।
माणसाचं जीवन
जसं असावं गुलाब
साहूनी काटे बोचरे
सुगंध द्यावा खुप ।। ३ ।।
माणसाचं जीवन
जसं असावं निर्मळ निर्झर
साहूनी खाच खडगे
गाठावा ध्येयाचा सागर ।। ४ ।।



आचार्य श्री जनार्दनजी महाराज

मुद्रक : यशवंत प्रेस, फैजपूर